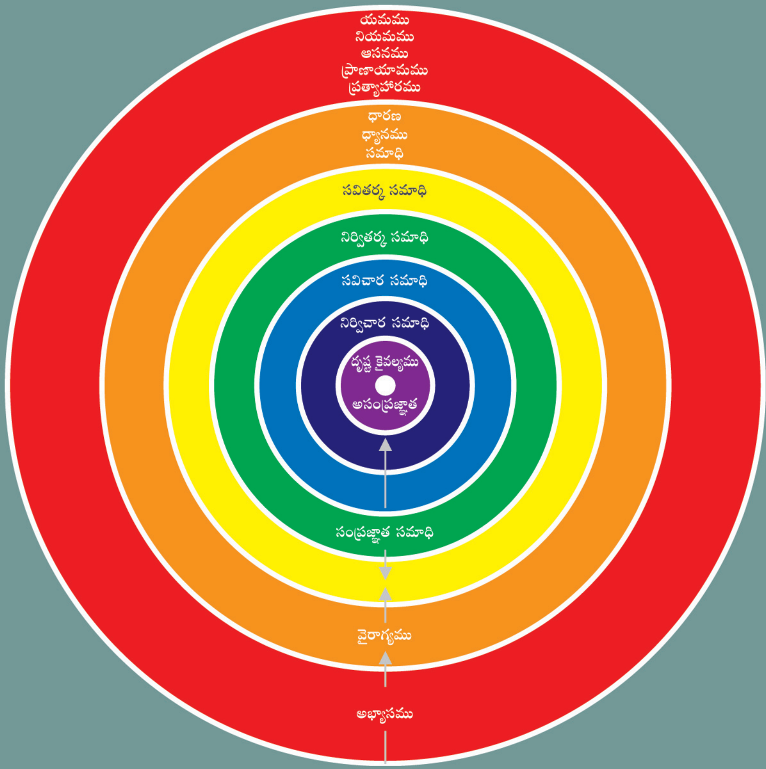
పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి

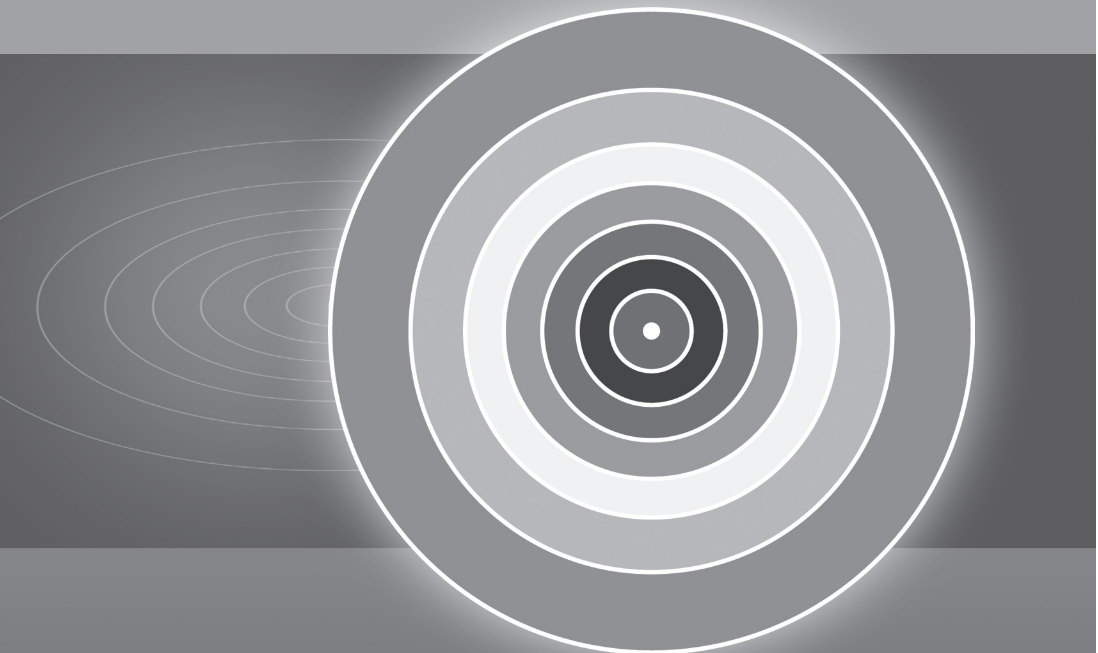


నారాయణ

పాతంజల యోగదర్శనము



పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి



నారాయణ

ప్రచురణ:

శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్

మంథని, కరీంనగర్ జిల్లా

పిన్: 505 184

ఫోన్: 08729-258439

పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి

రచన:
నారాయణ

ప్రథమ ముద్రణ: ఫిబ్రవరి, 2006

ప్రతులు: 1000

వెల: అమూల్యము

గ్రాఫిక్స్:
బి. వెంకటరమణ

ముద్రణ:
సత్యనారాయణ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్
4-6-143, తిలక్‌రోడ్, కరీంనగర్. (ఆం.ప్ర)
ఫోన్: 0878-2243026

ప్రకాశకులు:
శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్
మంథని-505 184, కరీంనగర్ జిల్లా (ఆం.ప్ర.)
ఫోన్: 08729-258439

విషయసూచిక

శ్రీ గణేశ వందనము

శ్రీకార రూపమై ఎపుడు వెలుగు వాని
గణముల పతియై నిర్వహించు వాని
బుద్ధి సిద్ధులు యోగసహితమై జయించు వాని
వినాయకునికి నాయకునికి నతుల నిడుదు.

శ్రీ సరస్వతీ వందనము

శ్రీ మంత్రపురిని దీవించు శారదమ్మ
గౌతమీ తటిన వెలిగిన బ్రహ్మరాణి
విజ్ఞాన వివేక సంపదల మాకొసగు తల్లి
విద్యాసరస్వతీదేవికి నతుల నిడుదు.

శ్రీ పతంజలి వందనము

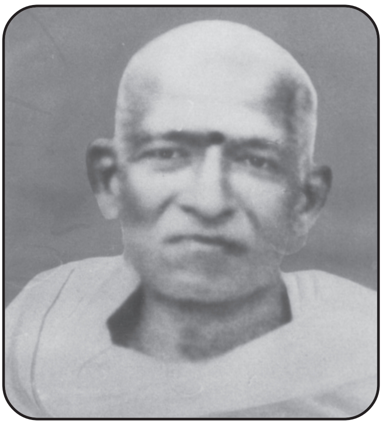
శారీరక శుద్ధి కొరకు వైద్యశాస్త్రమును వ్రాసి
వాక్శుద్ధి కొరకు మహాభాష్యమ్ము వ్రాసి
మనోశుద్ధి కొరకు యోగసూత్రములు తెలిపి
త్రికరణశుద్ధి కొరకు జనహితము కావించినట్టి
శ్రీ పతంజలి మహర్షికి నతుల నిడుదు.

గురుపరంపర

శ్రీ విష్ణువుకు వేయి నతుల నిడుచు
హిరణ్యగర్భునకు ప్రణామమ్ము చేసి
పరమశివునకు నమస్కారమ్ము చేసి
ఆదిశేషులను మదిలోన నిలిపి
కపిల మహర్షికి వందనమ్ము లిడుచు
పతంజలి మహర్షికి అంజలి ఘటించి
వేదవ్యాస మహర్షికి నమస్కృతుల నిడుచు
కృష్ణార్జునుల నిద్దర హృదిలోన చేర్చి
తథాగతుని గూర్చి తలపులను నింపి
శంకర భగవత్పాదులకు శిరము వంచి
విద్యాప్రకాశనందగిరిస్వాములకు ప్రణతు లిడుచు
గురువులందరకును నమస్సులిడుచు
నారాయణ తెలుగున మరల తెలుపుచుండె
పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి నిపుడు

సమర్పణము

అనుష్ఠాన వేదాంత తత్పరులు
నిరాసక్తి మార్గదర్శకులు
పాతంజల యోగధ్యాన నిమగ్నులు
నిరాడంబర శుద్ధ పుణ్యమూర్తులు



మాకు పరమపూజ్యులు
శ్రీ **వాసాలమర్రి నరహరిశాస్త్రి** గారికి
సవినమ్ర ప్రణామములతో
సమర్పణము

ప్రకాశకీయము

బ్ర॥శ్రీ॥ గట్టు నారాయణ గురూజీగారు తన జన్మభూమి యందు గల ప్రేమతో, స్వంత గ్రామమైన మంథని యందు, తన తలితండ్రుల జ్ఞాపకార్థము శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్ అను ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థను నెలకొల్పి ఎన్నియో సామాజిక, అభివృద్ధి కార్యక్రమములను నిర్వహించుచు, పలువిధముల సహాయ సహకారములు ఒనకూర్చుచున్నారు.

శ్రీ గట్టు నారాయణ గురూజీగారు పారిశ్రామికవేత్తగా, విద్యావేత్తగా, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలిగా, బహుగ్రంథకర్తగా, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యమూర్తిగా, వేదవేదాంగ దక్షులుగా ఖ్యాతినందినారు. వారు రచించిన గ్రంథములు, హిందీ, తెలుగు, గుజరాతి, మరాఠి లోనికి అనువదించబడి, దేశవిదేశాలలో ప్రసిద్ధిగాంచినవి.

నారాయణ గురూజీగారు స్వతహాగా పారిశ్రామికవేత్త మరియు పారిశ్రామిక నిర్వాహణలో అపారమైన అనుభవంగలవారు. వారికి ఏ కొద్ది సమయము లభించినను దానిని ఆధ్యాత్మిక చింతనతో పాటు సామాజిక సేవకు వినియోగిస్తూ తమ రచనలు సాగిస్తుంటారు.

గురూజీగారి 'పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి' 195 సూత్రముల ధార. వేదమనే నందనవనములో పూర్వమీమాంస, ఉత్తరమీమాంస, న్యాయము, వైశేషికము, యోగము, సాంఖ్యము అనే షడ్దర్శనములు దివ్య పారిజాత పుష్పములై వికసించినాయి. ఆ పుష్పముల మకరందామృత ప్రవాహమైన ఈ లహరిలో ఆరు త్రోవలు, అష్టాంగ మార్గములు, ఎనిమిది ప్రకృతులు, అష్టసిద్ధులు, వివిధ యోగమార్గములు, సాధనా విధానములు మొదలైన ఎన్నియో విషయములను చక్కగా వివరించి మనకు అందించినారు.

ఈ బోధామృతలహరి నుండి వెలువడిన సందేశములు ఆధ్యాత్మిక ధ్యాన మార్గములు, ఆచరణీయములు మరియు అనుసరణీయములు. శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్ ద్వారా మన గురూజీగారు రచించిన ఎన్నియో గ్రంథములు ప్రచురించబడి ప్రజావళికి

అందించబడినవి. ఇపుడు ఈ అమూల్యమైన "పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి" మాచే ప్రచురించబడడం మా అందరి అదృష్టంగా భావిస్తున్నాము. మా మొదటి ప్రచురణ "కథాంజలి-1" మొదలుకొని, ఒక చైతన్యధార వలె శంకర బోధామృతలహరి, ఉదాత్తనేత, నిర్వాహణగీత, అష్టావక్రగీత, ఆత్మానుభూతికి అష్టాదశ ద్వారాలు, స్థితప్రజ్ఞుడు మొదలైన పుస్తకములను ప్రచురించి అందించడం మాకు లభించిన సేవాభాగ్యముగా భావిస్తున్నాము.

ఈ యోగసూత్ర బోధామృతలహరిలో కపిల మహర్షి సాంఖ్యసూత్రాలు, పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రాలు, కణాద మహర్షి వైశేషిక సూత్రాలు, బాదరాయణ మహర్షి బ్రహ్మసూత్రాలు, జైమిని మహర్షి ధర్మసూత్రాల గురించిన వివరణలు ఉన్నాయి. మరియు వారు చిత్రముల ద్వారా యోగ జ్ఞానమును సమీకరించి సమగ్ర తత్త్వ విజ్ఞాన మందించి పరమాత్మ దర్శనమునకు మార్గములు చూపినారు. యోగాభ్యాసము ద్వారా మనలో ఎన్నియో సద్గుణములు వెలసి ధ్యాన, జ్ఞాన, కర్మ, సిద్ధి మార్గములకు సోపానములు కాగలవు.

మనలోనే అన్నీ ఉన్నాయని ఈ సుందరమైన సూత్రము ద్వారా గురూజీగారు మనకు చెప్పకనే చెప్పుచున్నారు.

"మన దేహమే తంత్రము
మన మనస్సే మంత్రము
మన బుద్ధియే యంత్రము
మన ఆత్మయే స్వతంత్రము"

అలా మనము ప్రయత్నించిన, "పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతములహరి"ని చదివి మననము చేసుకొని ఆచరణ, సాధన చేస్తే అరిషడ్వర్గాలను జయించి గమ్యమును చేరగలము.

యోగమనగా ప్రస్థుత స్థితి నుండి ఉత్తమ స్థితికి చేరుకోవడమే.

సూత్రమనగా అన్ని వేళల, అందరికి అన్వయించుకొనగలుగు సత్యమే.

వీరు ప్రాణాయామము, ముద్రలు, ఆలోచన విధానములు మరియు ఇతర విషయముల గూర్చి అనేక ఆధ్యాత్మిక సందేశములు అందించినారు. నిత్యజీవితమునందు ఆచరణీయములైన ఆసనముల చిత్రములు అభ్యాస యోగములుగా ప్రదర్శించబడినవి. ప్రపంచమంతా యోగాభ్యాసమునకై పరుగిడుతుంటే యోగమాత అయిన మన భారతావనిలో నేటి యువతరం పాశ్చాత్య పోకడలకై ఆసక్తి చూపడం శోచనీయం.

మన ఆచరణలో ఆదర్శప్రాయమైన అనుచరణతో కొత్త తరము వారికి ఉత్తమ మార్గదర్శనం చేయించటం మన కర్తవ్యము.

భారతజాతి పితృస్వరూపులు విశ్వజ్యోతిమూర్తులు అయిన పతంజలి మహర్షి రచించిన అద్భుతమైన గ్రంథరాజము యొక్క భాష్యార్థమే ఈ “యోగసూత్ర బోధామృతలహరి”. ఇంతటి అత్యుత్తమ అనుష్ఠాన సాధనా విధాన జ్ఞానమును అందించిన గురూజీ గారికి శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్ సదా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నది.

దీనిని మన తెలుగు వారికి అందరికీ అందచేయటములో మాకు చాలా ఆనందము కలుగుచున్నది.

నమస్తే

భవదీయులు

శ్రీ సువర్ణ లక్ష్మణ్‌రావు, అధ్యక్షులు

మరియు

కార్యవర్గ సభ్యులు:

సువర్ణ చంద్రశేఖర్, దుద్దిళ్ల ఆనందరావు

అవధానుల మురళీధర్, మారుపాక ప్రసాద్,

కూ విఠల్, తమ్మనబట్ల శామ్‌సుందర్

మహావాది మురళీధర్, పంగునూరి రామేష్

అవధానుల సుమతి, దుద్దిళ్ల అరుణ, సువర్ణ రాధ

శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్

మంథని.

యోగామృతము

శ్రీయుత గౌరవనీయులు పూజ్యులు నా ద్వితీయ అగ్రజులు శ్రీ గట్టు నారాయణ గురూజీ గారి పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరిని కూలంకషంగా చదివాను. ఆనందపారవశ్యంలో మునిగితేలాను.

గురూజీ గారి భావనాశక్తి, ఊహాశక్తి, శోధనాశక్తి, సాధనాశక్తి మరియు బోధనాశక్తి అనన్యసామాన్యము. గమ్యము చేరువరకు గమనము చేసే దీక్షాతత్పరులు వారు. గురూజీ ఎన్నో బోధామృతలహరులలో మనలను స్నానం చేయించి తన్మయత్వంలో ఓలలాడించి, ఇపుడు ఇహమనే 'ఈ' గట్టు నుండి పరం అనే 'ఆ' గట్టునకు తీసుకొపోయే యోగసూత్రముల గురించి తెలిపినారు. అష్టాంగమార్గము, అభ్యాసము, వైరాగ్యము, కైవల్యము, పార్వతీశివుల ప్రశ్నోత్తరములందు యోగతంత్రము మరియు ఇంకెన్నో విషయములను తేనెలూరు తెలుగులో తేట తెల్లము చేసి తల్లిపాల వలె పాయసాన్నము వలె సులభశైలిలో అందించినారు.

రండీ! మనమంతా కలసి ఆరుత్రోవలను దాటి ఏడంతస్తుల మేడ ఎక్కి గురువుగారి ఆత్మానందములో ఐక్యము అవుదాము రండి!

అవధానుల సుమతీ మురళీధర్

మంథని

26-12-2005

సమగ్ర యోగదర్శన ప్రకాశము

భారతదేశములో, ప్రపంచములో 'గురూజీ'గా ప్రఖ్యాతి చెందిన శ్రీ నారాయణ గారు మా బావగారు. సమగ్ర యోగదర్శన ప్రకాశము అనబడదగిన ఈ గ్రంథము పాతంజల యోగసూత్రముల ఆంధ్రీకరణము, యోగసూత్రములను వివరించి స్పష్టముగా తెలుపు బోధామృతలహరి, వివిధ యోగమార్గములు, భగవద్గీత, బుద్ధ భగవానుని ధ్యాన విధానము, అష్టావక్రగీత, కుండలినీ యోగము, యోగవాసిష్ఠము నందు యోగభూమికలు, ఉపనిషత్తుల యందు యోగవిధానము, యోగాభ్యాసము మొదలైన వివరములతో కూడి అమోఘముగా నున్నది.

మా తండ్రిగారైన పరమపూజ్యులు శ్రీ వాసాలమర్రి నరహరిశాస్త్రి గారు ఐదు దశాబ్ధముల క్రింద యోగము గూర్చి తెలిసికొని అభ్యాసము చేసి సిద్ధినందిన మహాత్ములు. అప్పుడు ఆయన అందరిని పిలిచి పిలిచి యోగము గూర్చి చెబుతుండేవారు. ఆ యోగము యొక్క అంతరార్ధము ఈ బోధామృతలహరిలో కనిపిస్తుంది.

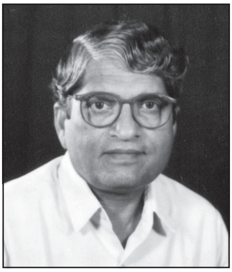
ఈ గ్రంథములో మా నాయనగారు రాసుకొన్న, రాయించిన యోగసూత్రముల వివరములు జతపరచబడినవి. ఈ గ్రంథరాజములో జ్ఞానము, అభ్యాసము రెండూ చక్కగా మేళవించబడినవి. దీనిలో చెప్పబడిన విధానములను సులువుగా అభ్యసించవచ్చును. యోగాభ్యాసము గూర్చి హఠయోగము గూర్చి, కుండలినీ గూర్చి ఇవి చాలా కఠినమని వ్యాపించిన అపోహలు ఈ బోధామృతలహరిని అవగాహన చేసుకొంటే తీరిపోతాయి.

ఈ అమూల్యమైన గ్రంథమును పూజ్యులైన మా తండ్రిగారికి సమర్పించటము మా పరిదార సభ్యులందరికీ చాలా ఆనందకరము. పఠికులకు ఇది చాలా ఉపయోగకరము కాగలదు.

నమస్తే

మీ

వాసలమర్రి గోపాలకిషన్



ఓం

అమృతాస్వాదనము

బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలిగా, ప్రసిద్ధ పారిశ్రామికవేత్తగా, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యమూర్తిగా, బహుగ్రంథకర్తగా, వేదవేదాంగ జిజ్ఞాసులుగా, ప్రఖ్యాతులైన శ్రీ గట్టు నారాయణ గురూజీ గారు నిరంతర సాహిత్య కృషీవలులు. ఆర్షవిజ్ఞాన ఖనియైన గురూజీ, వేదవేదాంత గ్రంథాలను క్షుణ్ణంగా జీర్ణం చేసుకొని, వానిలోని విషయాలను సామాన్య ప్రజలకు కూడా తేలికగా అర్థమయ్యే రీతిలో ఆంధ్రీకరించి అందిచటంలో అందెవేసిన చెయ్యి. అంతేకాక వాటిలోని విషయాలను ఆధునిక సమాజానికి ఉపయోగపడేటట్లు ఆన్వయించి చెప్పగల మేధావి. క్రాంతదర్శులైన పూర్వమహర్షులు మనకు అందించిన ఆ విజ్ఞాన భాండాగారాన్ని, ఈ తరాల వారికి – అందులోనూ మాన్యులకు, సామాన్యులకు కూడా – అందించాలనే తపనయే వారిచేత విభిన్న రీతులలో విభిన్న గ్రంథాలు వ్రాయిస్తున్నది. ఆ విధంగా వెలువడినవే 'శంకరబోధామృతలహరి' వంటి గ్రంథాలు. ఆ వరుసలో వెలువడుతున్న మరొక ఆణిమత్యం ఈ ''పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి''. దీనికి 'బోధామృతలహరి' అని పేరు పెట్టటంలో బహుశః శ్రీ గురూజీ గారు ఉద్దేశ్యము – ''కషాయంలాగా ఉండే విషయాలను కూడా అమృతప్రాయంగా మార్చి అందించాలనే కాంక్ష, తపన" – అనిపిస్తుంది. ఆ తపన ఈ గ్రంథంలో సర్వే సర్వత్ర గోచరిస్తుంది.

భారతీయ సాహిత్యంలో – వేదములు, వేదాంగములు, ఉపనిషత్తులు వంటి మహోత్కృష్ఠ సాహిత్యంతో సమానంగా నిలిచి, మన సంస్కృతీ వైభవాన్ని వేనోళ్ల చాటుతున్నవి – పూర్వమీమాంస, ఉత్తరమీమాంస, న్యాయము, వైశేషికము, యోగము, సాంఖ్యము అనే షడ్దర్శనములు! వీటిలో నేటికీ వాసి తగ్గనిది 'యోగశాస్త్రము'. నిత్యమూ ఒడిదుడుకులతో నిండి ఉన్న ఈ జీవితానికి కరువైన మానసిక – శారీరక ప్రశాంతతలను ప్రసాదించగల శక్తి ఒక్క యోగానికే ఉన్నదని నాటికీ – నేటికీ అందరూ నమ్ముతున్నారు. అందుకే ఈనాడు యోగాభ్యాస శిక్షణా కేంద్రాలు పుట్టగొడుగులలాగా వెలుస్తున్నాయి. కానీ వారు నేర్పుతున్న

యోగము ఎంతవరకు శాస్త్రీయము, అది నేర్పుతున్నవారు సరియైన అవగాహన – అనుభవము ఉన్నవారా, కాకపోతే అసలైన యోగం ఎట్లా ఉంటుంది, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి, అసలైన యోగాన్ని ఎట్లా అభ్యసించాలి – వంటి అనేక విషయాలు గురూజీ గారి ఈ గ్రంథాన్ని చదివితే చక్కగా విశదమవుతాయి.

సాక్షాత్తు ఆదిశేషుని అవతారంగా భావింపబడుతున్న పతంజలి మహర్షి, మూడు మహాగ్రంథాలను మనకు అందించిన మహానుభావుడు. మానసిక శుద్ధికోసం 'యోగసూత్రా'లను, వాక్శుద్ధికోసం వ్యాకరణమునకు 'మహాభాష్యా'న్ని, శరీరశుద్ధికోసం 'చరకసంహిత' అనే వైద్యశాస్త్ర గ్రంథాన్ని మనకు ప్రసాదించిన మహాద్రష్ట ఆయన, ప్రతి మనిషిలోని మనస్సు–వాక్–కాయములనే త్రికరణములను శుద్ధి చేయటానికి ఆ మహాత్ముడు చేసిన ప్రయత్నము నిరుపమానమైనది. అది మనకు ఎన్ని జన్మలకూ తీరని ఋణము! అందుకు మనమంతా జీవితాంతము ఆయనకు కృతజ్ఞులముగా ఉండాలి! అలాంటి మహోత్కృష్టమైన యోగసూత్రాలను తేట తెలుగులో సుబోధకంగా అందించిన మన గురూజీ గారు కూడా ప్రాతః స్మరణీయులే కదా!

శ్రీ గురూజీ ఏది వ్రాసినా ఒక విలక్షణమైన పద్ధతిలో వ్రాస్తారు. అందుకు గాను ఒక నిర్దిష్ట ప్రణాళికను వేసుకొంటారు. అందరికీ అర్థమవటమే వారి ప్రధానోద్దేశ్యం! అందుకోసం–ఛందో శృంఖలాలను, వ్యాకరణ బంధాలను త్రోసిరాజని, మాన్యులకూ సామాన్యులకూ అందరికీ అర్థమయ్యే 'వచన గీతా'లలో వ్రాస్తారు. అవి చదువుకోటానికీ, పాడుకోటానికీ కూడా అనువుగా ఉంటాయి. "గేయే పాఠ్యేచ మధురమ్" అన్న వాల్మీకి మహర్షి ఫక్కి వారికి ఆదర్శం! ఆ విధంగా ఏది వ్రాసినా తనకోసం మాత్రమేకాక, 'జగద్ధిత బుద్ధి'తో వ్రాస్తారు. అందుకే అవి సర్వజనామోదాన్ని పొందుతాయి! అదే విషయాన్ని ఈ గ్రంథంలో కూడా –

"వీనిని వచనములుగ చదవవచ్చు
వీనిని గీతములుగను పాడవచ్చు"

అని చెప్పుకొన్నారు. శ్రీ గూరూజీది ఒక విచిత్రమైన శైలి. అది మార్పులకు అంగీకరించదు. దానిలో విషయానికీ ప్రాధాన్యము. నడకకే ప్రాధాన్యము – హాయిగా నడవాలి. అది అందరి నాలుకల మీద ఆడాలి. అందరి మనస్సులలో

మెదలాలి. అందుకే 'వచనగీతా'లను ఎన్నుకొన్నారు. ఈ పద్ధతిని అనుసరించటం వల్ల మూలంలోని వరస కూడా తప్పనవసరం లేదు. ఉదాహరణకు – "యమ నియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధయోఽష్టాంగాని" – అని మూలంలో ఉన్న అష్టాంగముల అనువాదంలో –

"యమము నియమము మరి ఆసనమ్ము
ప్రాణాయామము ప్రత్యాహారమ్ము గూడ
ధారణ మరియు ధ్యానమ్ము గూడ
సమాధి యని అష్ట యోగాంగమ్ము లవియ"

అని అదే క్రమంలో అనూదితమయినాయి. అందుకు సహకరించింది గురూజీ ఎన్నుకొన్న వచన గీతా ప్రక్రియే అని వేరే చెప్పనక్కరలేదు!

అసలీ గ్రంథానికి 'పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి' అని పేరు పెట్టంటంలోనే సామంజస్యం కనిపిస్తున్నది. యోగప్రక్రియ ఎంత కష్టతరములైనవో, యోగసూత్రములు అంతకన్న కఠినములైనవి. వాటిని అర్థం చేసుకోవటం అంత తేలికైన పని కాదు. అందుకు ఆ శాస్త్రంలో చక్కని పట్టు ఉండాలి. అలాంటి అగాధమైన యోగ సముద్రాన్ని ఔపోసన పట్టి దానిని 'అమృతలహరి'గా మార్చి మనకు అందించారు గురూజీ! అందుకు ఉపకరించినది వారు వేసుకొన్న చక్కని ప్రణాళికయే అని చెప్పవచ్చును. మొదట పంతజలి మహర్షి వ్రాసిన సంస్కృతము – దానికి ఎదురుగా గురూజీ గారి ఆంధ్రానువాదము. ఆ తరువాత వచన గీతాలతో వివరణ – ఆ గీత ప్రారంభంలో సాంకేతిక పదము; మిగిలిన పాదంలో దాని అర్థ వివరణ – మధ్యమధ్యలో ఆ వివరాలను తేలికగా అర్థం చేసుకోటానికి క్రోడీకరించిన పట్టికలు (Charts) తిరిగి ఆ అధ్యాయంలో చెప్పిన విషయాన్నంతా సూక్ష్మంగా వివరించటం (Sunning up) – ఇన్ని రకాలుగా ప్రతి విషయాన్ని వివరించటం వలన అవి చదివే వారికి పూర్తిగా అవగతమవుతాయి! మనస్సులో స్థిరంగా నిలిచిపోతాయి! అందుకే దీనికి "బోధామృతలహరి" అన్న పేరు సార్థకము!

గురూజీది యథాతథానువాదం కాదు. అవసరమైన చోట్ల –భగవద్గీత (పు.180, పు.186, పు.196) మాండుక్యోపనిషత్తు (పు.83), ఆరియ అట్టాంగ మాగ్గ (పు.218), జెన్ ధ్యానమార్గము (పు.225), అష్టావక్రగీత (పు. 232), వేదము,

ఉపనిషత్తులు, మహావాక్యరత్నావళి (పు.307, 309) వంటి గ్రంథాలనుంచి కూడా ఆయా విషయాలు సేకరింపబడినాయి. వాటి వలన ఈ గ్రంథం మరింత గౌరవాన్ని సంపాదించుకొన్నది.

చెప్పిన విషయం తేలికగా తిరిగి మననం చేసుకోటానికి పట్టికలు (Charts) చాలా ప్రయోజనవంతంగా ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు - కైవల్యం పొందటానికి మనస్సు అనుసరించవలసిన మార్గాన్ని సూచించే చిత్రము (పు.71), బాహ్య-అంతశ్శుద్ధులను వివరించే చిత్రము (పు.72), అష్టాంగయోగం ద్వారా కైవల్యప్రాప్తి (పు.138), సిద్ధుల వివరణ (పు.156), చక్రదర్శనము (పు.322) వంటి చిత్రాలు విషయాన్ని మరింత సబోధకం చేస్తున్నాయి.

అష్ట సిద్ధులను సోదాహరణంగా వివరించిన విధానము బాగున్నది (పు.144), అట్లాగే శరీరంలో సంచరించే వాయువుల జయము వలన లభించే ఫలములు కూడా చక్కగా వివరింపబడినాయి. ఉదా: ఉదాయనాసనం జయించటంవల్ల భూమి నుండి పైకి లేచే శక్తి (పు.145) సమాన వాయువును జయించటంవల్ల అన్ని సమాన తేజము (పు.146) వస్తాయి. అట్లాగే ఆకాశ-శ్రవణముల సంయమము వలన దివ్య శ్రవణశక్తి (పు.146) శరీర-ఆకాశముల సంయమము వలన ఆకాశ గమనశక్తి (పు.146) వంటి అద్భుత శక్తులు పొందే విధానాలు వివరింపబడినాయి. అయితే ఇలాంటి సాధనలు చేసేటప్పుడు-గురువు సమక్షంలో ఉండాలి.

ఈ యోగసూత్రాలలోని కొన్ని సాంకేతిక పదాలకు ఇచ్చిన నిర్వచనాలు వాటి ఫలితాలు చాలా చక్కగా ఉన్నాయి. సత్యము అంటే ఎప్పుడూ నిజమే పలకడం. దాని వలన వాక్శుద్ధి కలిగి, నోటినుంచి వచ్చిన మాటలు యధాతథంగా అవుతాయి (పు.122). అపరిగ్రహమంటే ఇతరుల వస్తువులను స్వీకరించకపోవటం; వాటిని కనీసం ఆశించకపోవటం. దాని వలన భూత-భవిష్యత్-వర్తమాన పరిజ్ఞానం కలుగుతుంది (పు.122). తపస్సు వలన ఇంద్రియ సిద్ధి-కాయ సిద్ధి కలుగుతుంది (పు.123). స్వాధ్యాయ ప్రతిష్ఠ వలన ఇష్ట దేవతా సాక్షాత్కారము లభిస్తుంది (పు.123). ఆసన సిద్ధి వలన మనోస్థిరత్వము కలుగుతుంది (పు.123). ఇలాంటివాటన్నింటికి చక్కని వివరణలు ఇందులో కన్పిస్తాయి (పు.127...130).

యోగము అనేది ఒక వృక్షంలాంటిదని, అష్టాంగములు దాని భాగములని వివరించిన పట్టిక (పు.121) – మనస్సుకు హత్తుకొనే విధంగా ఉన్నది.

★ ★ ★

ఈ పాతంజల యోగసూత్రములలో మొదటిది సిద్ధాంత భాగము (Theory). రెండవది–అత్యంత ప్రధానమైన 'క్రియాయోగము'–అందుకు 'సాధనములు' (Practicles) ఈ యోగసాధనకు ముఖ్యమైనవి – ముద్రలు (పు.165), దృష్టులు (పు.167), ఆసనములు (పు.169), షట్కర్మలు (పు.176). వీటన్నింటినీ సమకూర్చుకొని ప్రాణాయామ సాధన చెయ్యాలి. అది ఎట్లా చెయ్యాలో చక్కగా వివరింపబడింది (పు.176....179).

భారతదేశము కర్మభూమి. ఇక్కడి ప్రజలకు కర్మసిద్ధాంతంపైన నమ్మకం ఎక్కువ. అందువలన ఈ పుణ్యభూమి మీద జన్మించినవారు తమ దుష్కర్మలను ఈ లోకంలోనే వదిలించుకొని, ఉత్తమ గతులకోసం–ముఖ్యంగా ముక్తికోసం–ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. అలాంటి ముక్తి మార్గాన్ని చూపటానికే ఈ పవిత్ర భూమిమీద పతంజలి, అష్టావక్రుడు, బుద్ధుడు, మహావీరుడు, శ్రీ శంకరులు, రామానుజులు, రామకృష్ణ పరమహంస, మహాత్మాగాంధి వంటి మహాత్ములు జన్మించి యుగయుగాలుగా జ్ఞానప్రబోధం చేస్తూ వస్తున్నారు. విశేషమేమిటంటే – ఎవరేమి చెప్పినా వారు చూపిన గమ్యం ఒక్కటే! దారులే వేరయినా ధ్యేయం ఒక్కటే! మానవుని ప్రస్థానమే అని అన్ని మతాలు బోధిస్తున్నాయి. "కైవల్యమే యోగసిద్ధి". ఆ దృష్టితోనే శ్రీ గురూజీ ఈ యోగశాస్త్రాన్ని దర్శించి, అన్ని మతాలలో చెప్పిన విషయాలను సమన్వయం చేసి చూపించారు. బుద్ధుడు ప్రవచించిన "ఆరియ అట్టాంగ మాగ్గ" (పు.218), జెన్ ధ్యానమార్గం (పు.225), అష్టావక్రగీత (పు.232) – వంటి వివిధ మార్గాలను సమన్వయించటం ఈ గ్రంథంలోని ప్రత్యేకత!

మరొక విశేషము – భారతీయ యోగశాస్త్రమైన భగవద్గీతలో 'యోగ' అనే పదం 81 సార్లు ప్రయోగింపబడింది (పు.196). అందులో ఏయే అర్థాలలో ప్రయోగింపబడిందో వివరిస్తూ, ఈ పాతంజల యోగశాస్త్రం అర్థం చేసుకోటానికి భగవద్గీతలోని ఆయా శ్లోకాలు ఎట్లా సహకరిస్తాయో గురూజీ వివరించారు. ఇక్కడ మరొక విశేషమేమిటంటే – గీతాశాస్త్రాన్ని 'శ్రీమదాంధ్ర భగవద్గీత' అనే పేరుతో

గురూజీ ఆంధ్రీకరించి 1998లో ప్రచురించారు. 'యోగ' అన్న పదం ఉన్న ఆ 81 శ్లోకాలలోను, ఎక్కడా ఆ పదాన్ని వదలకుండా ఆంధ్రీకరించటం గమనార్హం. ఇప్పుడీ గ్రంథంలో దానిని సమన్వయించి చూపించారు. అందుకే దీనిని 'యోగగీత' అని 'యోగసంగ్రహం' అన్నారు (పు. 208). అట్లాచూస్తే 'శ్రీమదాంధ్ర భగవద్గీత'ను ఎంత ప్రణాళికాబద్ధంగా అనువదించారో విశదమవుతోంది!

చివరగా మరికొన్ని విశేషాలు :

1. "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం". ఆ ఆరోగ్య పరిరక్షణకు 'లఘు వ్యాయామాలు' – అందరికీ అనువైనవి సూచించారు (పు. 295).

2. యోగసాధనతో గుండెనొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చని 'స్వానుభవంతో' వివరించారు (పు. 293).

3. వేదమే యోగానికి మూలము అని నిరూపించారు (పు. 299).

4. పరమాత్మ స్వరూపమైన ఒక్క 'ఓంకారము'ను జపించటంవల్ల కూడా అష్టాంయోగం సిద్ధిస్తుందని వివరించారు (పు. 300).

5. ఒక్క గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపించటంవల్ల కూడా యోగసిద్ధి కలుగుతుందని వివరించారు (పు. 305)

6. వివిధ ఉపనిషత్తులలో కన్పించే యోగవిద్యావిషయాలను ఒక్కచోట కూర్చారు (పు. 307).

7. ఉపనిషత్తుల వాక్య సమాహారమైన 'మహావాక్య రత్నావళి'లో ఉన్న యోగసంబంధ విషయాలను ఒక్కచోట చేర్చారు (పు. 309).

8. ప్రస్థాన త్రయంతో భగవద్గీత, ఉపనిష్తుల తరువాత ముఖ్యమైన బ్రహ్మ సూత్రాలలో కూడా యోగసాధనను గూర్చి ఉన్నది. అవికూడా ఇందులో పొందుపరిచారు (పు. 316).

9. మానవ శరీరంలోని సప్త చక్రాలనూ వివరిస్తూ, అష్టాంగ యోగము వలన కుండలినీ శక్తి జాగృతమయ్యే తీరును తెలివిగా అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పారు (పు. 319).

10. కుండలినీ ప్రాణాయామ విధానమును సులువుగా వివరించారు (పు. 325).

11. అష్టసిద్ధులను సోదాహరణంగా వివరించారు (పు. 144).

12. అష్టసిద్ధులను నిజజీవితంలో ఎట్లా సాధించవచ్చునని నిరూపించారు (పు. 147).

ఇన్ని విశేషాలతో, బహుగ్రంథాలలో నుంచి సేకరించి ఒక్కచోట చేర్చిన యోగవిద్యా సమాచారంతో ఈ గ్రంథం ఒక 'యోగ విజ్ఞాన సర్వస్వం' (Encyclopaedia of Yoga) లాగా ఉన్నదనటం అతిశయోక్తి కాదు!

ప్రాచీనులు చెప్పిన అన్ని విషయాలనూ ఆధునిక దృక్పథంలో అనువదించటం గురూజీలోని ఒక ప్రత్యేకత! అట్లాగే ఈ అష్టాంగయోగాన్ని క్రికెట్ క్రీడకు అన్వయించి దానిని 'క్రికెట్ యోగము'గా చూపించటం బాగున్నది (పు. 131).

ఇలాంటివి మరెన్నో ఇందులో కన్పిస్తాయి!

శ్రీ గురూజీ 'గట్టు నారాయణ'గా తమ రచనా వ్యాసంగం ప్రారంభించి శంకర బోధామృతలహరి, శ్రీమదాంధ్ర భగవద్గీతల రచనా కాలానికి 'గురూజీ'గా ఉన్నతిని పొందారు. ఇపుడు ఈ పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి రచనతో ఋషి సంప్రదాయ ప్రవక్తలై 'కౌండిన్య నారాయణ'గా అవతరించారు. ఈ ప్రస్థానం వారి రచనలలో చక్కగా కన్పిస్తుంది.

ఇంత ఉత్తమ గ్రంథాన్ని సాక్షాత్తు తమ మామగారైన శ్రీ వాసాలమర్రి నరహరిశాస్త్రి గారికి అంకితమిచ్చి 'పితృ ఋణం' తీర్చుకొన్నారు. అంతేకాక – మామ గారి ప్రాచీన పాతంజల యోగసూత్ర ప్రతిని తిరగ వ్రాసిన తమ ధర్మపత్ని శ్రీమతి సుజనాదేవి గారి దస్తూరిని కూడా గ్రంథస్థం చేయటం విశేషము! ఇవి చిన్న విషయాలైనా – వారందరిపట్ల గురూజీకి ఉన్న ఆదరాభిమానాలకు నిదర్శనాలు!

అట్లాగే – శ్రీ గురూజీకి తమ జన్మస్థలమైన మంథెన మీద ఆపారమైన ప్రేమ. "జననీ జన్మ భూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసి" – అని కదా ఆర్యోక్తి! తమ తల్లిదండ్రుల పేర అక్కడ వారు కట్టించిన 'సీతారామ సేవాసదన్' ద్వారా చేస్తున్న సంఘసేవ నిరుపమానము. అలాంటి తమ గ్రామ ప్రసక్తిని సమాధిపాదములోని

చిత్తవృత్తులలో ఒకటియైన 'స్మృతి' అన్నదానికి ఉదాహరణగా –

"మా ఇంటి దగ్గర తమ్మ చెరువు యుండె
చెరువు చెంతనె ఓంకారేశ్వరాలయమ్ము యుండె
మాతండ్రి రామన్న మమ్ముల గుడికి తీసుకొ వెళ్లుచుండె
'త్రియంబకాయ। త్రికాగ్ని కాలయ! కాలాగ్ని రుద్రాయ' అని శ్లోకము చెప్పుచుండె.
అట్లు జ్ఞాపకము తెచ్చెడు సంస్యారరూప చిత్రము స్మృతి అని తెలియవలయు"
(పు.67) – అని చిన్ననాటి స్మృతులను నెమరేసుకొన్నారు! చిన్నతనంలోనే ఉత్తమ సంస్కారానికి బీజావాపనం చేసిన ఇంత చక్కని విషయంకన్న 'స్మృతి'కి ఇంకొక మంచి ఉదాహరణం ఏముంటుంది?

ఇట్లా ఇందులోని విశేషాలను తీస్తూపోతే – మొత్తం పుస్తకాన్నే మళ్లీ ఎత్తి వ్రాయాల్సి వస్తుంది. అందుకని ఆ విషయాలన్నీ ఈ గ్రంథాన్ని చదివి తెలుసుకొంటారని ఆశిస్తూ – శ్రీ గురూజీ గారు వ్రాసిన ఒక చిన్న గీతంలోనే దీన్ని ముగిస్తారు:

భద్రమ్ము కర్ణముల వినుచుండెదముగాక ఓ దివ్యులార!
భద్రమ్ము చక్షువుల చూచుచుండెదముగాక ఓ పూజ్యులార!
స్థిరమైన యంగముల మరియు తనువు వలన మేము
పూర్తి ఆయువును దేవహితమైన దాని చెందెదము గాక

ఇలాంటి మహోన్నతమైన సాహిత్య సాంస్కృతిక సేవను చేయగల ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలను శ్రీ గురూజీకి ప్రసాదించవలసినదిగా ఆ 'పరాశక్తి'ని ప్రార్థిస్తున్నాను!

శుభం భూయాత్!

వరంగల్,
1-2-2006.

హరి శివకుమార్

హృదయానుభూతి

ఆంధ్రాంగ్ల సంస్కృతభాషా కోవిదులు, సాహిత్యనిధి, సరస్వతీమూర్తులు అనేకోత్తమ గ్రంధ రచయితలు, తెలుగు భాషకు అపూర్వ సేవ చేసిన కర్మ జ్ఞాన యోగులు, చారిత్రక పరిశోధనా తత్పరులు ఆచార్యవరేణ్యులు, పరమ సాత్త్వికులు, నిరంతర భగవద్ధ్యాన నిమగ్నులు మరియు మాకు పరమ ఆత్మీయులు, పరమాత్మీయులు

శ్రీ ఆచార్య హరిశివకుమార్ గారికి

అడిగిన వెంటనే అత్యంత సుందరమైన అర్థవంతమైన అమూల్యమైన శ్రీముఖము వ్రాసి ఇచ్చినందులకు మరియు కంప్యూటర్ ప్రతిని చాలా శ్రమకోర్చి చక్కగా సరిదిద్ది యోగ్యమైన మార్పులు చేసినందులకు చాలచాల గౌరవపూర్వక ధన్యవాదములు.

ఆదరంతో, అద్వైతభావంతో

నారాయణ

యోగము - యోగసూత్రములు

యోగము "యుజ్" అనే శబ్దమునుండి వచ్చినది. యోగము అనగా కలయిక, సంధి, సాయుజ్యము, సమన్వయము, ఏకీభవనము, సమత్వము, తదాత్మ్యము.

"సమత్వము యోగము ధనంజయా!"

(సమత్వం యోగ ముచ్యతే) మరియు

"యోగము కర్మల కౌశలంబు" (యోగః కర్మాసు కౌశలం) అని గీతా వాక్యములు. "యోగము చిత్తవృత్తి నిరోధము" (యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః) అని పతంజలి వాక్యము. "దేహము, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మల ఏకదిశాత్మకమైన అంతర్వ్యవస్థ యోగము" (దేహ మనో బుద్ధి రాత్మానుసంధానం యోగః) అని నారాయణ వాక్యము.

స్థలము, కాలము, పరిస్థితి, వ్యక్తుల ఏకతాళీయత యోగము.

మనస్సు కర్మలో కలిసి లీనమైతే కర్మయోగము. మనస్సు భగవంతుని గూర్చి తదాత్మ్యము అయితే భక్తి యోగము. మనస్సు జ్ఞానమునందు లగ్నమై అర్థపూర్ణమైతే జ్ఞానయోగము.

మనస్సు ఏకలక్ష్యమై కేంద్రీకరిస్తే ధ్యాన యోగము. ఆ విధంగా ఏ యోగములోనైనా మనస్సు కరిగి కలిసిపోవటమే పరమార్థము. యోగము యోగసూత్రముల ద్వారా మనకు అందించిన యోగదాత పతంజలి మహర్షి.

సూత్రము అంటే దారము. మొత్తము పూలదండలో లోన సూక్ష్మముగా అఖండంగా విస్తరించి అన్ని పూవులను కలిపి, ఒక అద్భుత, సుందర, సమగ్ర పుష్పమాలగా నిర్మించేదే సూత్రము. చిన్న చిన్న దారాలు కలిసి పేనుకుపోయి పెద్ద దారం అయ్యే రీతిగా ఒక్కొక్క సూత్రం కలుసుకుపోయి మహాసూత్రము అవుతుంది. పాతంజల యోగసూత్ర ధార 195 సూత్రముల కలయిక.

ప్రతి సూత్రము ఒక సంపూర్ణ అర్థసారము. సూత్రము ఎలా ఉండాలి?

> "స్వల్పాక్షర మసంధిగ్ధం
> సారవద్విశ్వతో ముఖమ్
> అస్తోభ మనవద్యంచ
> సూత్రం సూత్రవిదో విదుః."

కొద్ది అక్షరములతో కూడియుండినదియు, పూర్తిగా సందేహరహితమైనదియు, సారముపలె విశ్వతోముఖమై అంతటిలో నిండియుండునదియు, దోషరహితమైనదియును, ఏమాత్రము అడ్డులేనిదియును ఐనదానిని సూత్రమని తెలిసినవారు అనుచుందురు. అటువంటి ఉత్తమ గుణములు అన్నియు మన పాతంజల యోగసూత్రములలో ప్రకాశిస్తున్నాయి.

దాదాపు 2500 సంవత్సరాల పూర్వం (500 B.C.) పతంజలి యోగసూత్రాలను రచించినారని తెలిసినవారు అంటారు. అంతకంటే పురాతనుడని, అంతకంటే తరువాత వచ్చిన ఋషియని మరికొంద రంటారు. పతంజలి ఆదిశేషుని అవతారమని చాలామంది విశ్వాసము.

దాని గూర్చి ఒక అద్భుతమైన గాథ.

శ్రీమహావిష్ణువు సర్వశ్రేష్ఠుడైన ఆదిశేషుడు అనంతునిపై పక్కకు మరలి పడుకొని మహేశ్వరుడైన శివుని నృత్యము చూసి ఆనందిస్తున్నపుడు ఆయన దేహము నృత్యముతో పాటు తాళయుతమై స్పందించినది. ఆ ఆనందమయ స్పందనలో పరమాత్మ శరీరము మరింత బరువైనది. ఆదిశేషుడు కుంగిపోతూ ఆ భారాన్ని భరించలేక దమ్ము తీసుకొంటున్నాడు. నృత్యము ఆగగానే బరువు తగ్గింది.

అనంతుడు ఆశ్చర్యపోయి మించిపోయిన బరువుకు కారణాన్ని అడిగాడు. సదాశివుని సౌందర్యము, లాలిత్యము, ప్రభుత, మహాత్మ్యము, నాట్యము నందు మూర్తీభవించి విశ్వమే నృత్యము చేస్తున్నట్లై విశ్వస్వరూపమైన తనయందే స్పందనమై తన భారము పెరగినదని పరమాత్ముడు హరి తెలిపారు.

అప్పుడు అనంతుడు తాను కూడా ఆ విధంగా నృత్యము చేసే కౌశలముతో పరమాత్ముని సంతసింప చేయాలని కోరాడు. నృత్యం ఒక పరమ ప్రతిభయని దానికి దేహ ఆరోగ్యం, సాహిత్యజ్ఞానం ఇచ్చే వాక్పటిమ, మనస్సును ఏకాగ్రం చేసే కేంద్రీకరణ పటిమ ఉండాలనీ చెప్పి శ్రీ విష్ణువు కాస్త సమయము ఆలోచనా సమధిలో ఉండి చిరునవ్వుతో వెలిగిపోతూ కొంతకాలంలో సదాశివుడు ఆదిశేషునికి ఆ మూడు సామర్థ్యములు కలిగే విధంగా దయచూపగలడనీ, తన తోడైన అనంతుడు వాగ్విద్యాశాస్త్రములో, ఆరోగ్యశాస్త్రములో, మనోవృత్తి నిరోధకశాస్త్రములో పరమ

ప్రవీణుడై లోకహితము కావించి సర్వమానవ జాతికి మార్గదర్శకుడైన మహర్షి కాగలడని, దానికోసం పరమశివుని గూర్చి ధ్యానం చేయమని తెలిపారు.

అనంతుడైన ఆదిశేషుడు శివధ్యానతత్పరుడైనాడు. ఆ ధ్యానంలోనే తన తల్లికాగల గోణిక అనే ఆదర్శ మహిళ యోగ్యుడైన పుత్రునికై సూర్య భగవానుని ప్రార్థిస్తూ తర్పణం ఇస్తున్న దృశ్యం గోచరించింది. ఆదిశేషుడు అవతరించటానికి నిశ్చయించినాడు.

పవిత్రనదిలో మరొకతర్పణం ఇవ్వటానికి తన దోసిలిలో నీటిని నింపి అంజలి ఘటించిన గోణిక తన దోసిలిలోని నీటిపై ఒకసారి దృష్టి సారించింది. అందమైన ఆ అంజలియందలి నీటిలో ఒక చిన్నారి పాము ప్రత్యక్షమైంది. మరుక్షణమే ఆ పాము ఒక చిన్నారి బాలునిగా మారింది. గోణిక దోసిలి తెరిచింది. ఆ అందమైన బాలుడు నీటిలోనికి జారాడు. అవధిలేని ప్రేమతో ఆ యతివ ఆ అందాల బాలుని తన చేతుల్లోకి లేపి తీసుకొన్నది.

తనను తనయునిగా స్వీకరించే తల్లివి కమ్మని ఆ బాలుడు అడిగినాడు. తల్లి తన తనయుని తన్మయత్వంలో తన హృదయానికి హత్తుకొన్నది. తన అంజలి నుండి జారినందులకు ఆ తనయునికి “పతంజలి” అనే పేరు పెట్టుకొన్నది ఆ పుణ్యవతి.

చిదంబరంలో శివభక్తుడై శివకృపతో వేయితలలు నిండే అనంత జ్ఞానాన్ని అంది మానవజాతికి మహా మార్గదర్శకుడైనాడు మన పతంజలి–మహర్షి పతంజలి. యోగసూత్రములు రచించి మనోశుద్ధిని, మహాభాష్యం వ్రాసి వాక్శుద్ధిని, వైద్యశాస్త్రం (చరకసంహిత) వ్రాసి శరీరశుద్ధిని మనకు ప్రసాదించిన మహాద్రష్ట అవతార రూపమైన మహాత్ముడు పతంజలి మహర్షి.

> “యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచా
> మలం శరీరస్యచ వైద్యకేన
> యోఽపాకారో త్తం ప్రవరం మునీనాం
> పతంజలిం ప్రాంజలిర్నతోఽస్మి”

"చిత్తమును యోగమ్ము వలన
శరీరమును వైద్యశాస్త్రమ్ము వలన
వాక్యమును భాష్యమ్ము వలన
శుద్ధికావించిన పరోపకారియైన
ముని ప్రవరుడు మహామహుడు
పతంజలికి ప్రాంజలి ఘటింతు"

ఆ విధంగా మనో వాక్కాయముల నుద్ధరించిన పతంజలి మహానుభావుడు, మహాత్ముడు, మహర్షి మరియు మహాయోగి. యోగము అభ్యసించని దేశము లేదు. యోగము ఈనాడు బడులలో, గుడులలో, ఆసుపత్రులలో, క్రీడాస్థలములలో నేర్పుతున్నారు, నేర్చుకొంటున్నారు.

న్యూయార్కులో యోగా ఇనిస్టిట్యూట్‌లు వందలకొలది. "Yoga" అనేది ఆంగ్ల పరిభాషలో ఒక తెలిసిన పదము అయినది.

యోగమాతయైన భారతావనిలో మనలో కొందరు డిస్కోడ్యాన్సుల వైపు వెళుతూంటే ప్రపంచం యోగం వైపుకు వస్తున్నది. 2004 జ్యూరిక్, స్విట్జర్‌లాండ్‌లో జరిగిన ప్రపంచ "కార్యరంగంలో చైతన్యం" అనే సభలో పురస్కారము అందుకొనటానికి ఎక్సెల్ కంపనీ వైపునుండి శ్రీరాం భోగలే, శ్రీ ఫ్రాన్సిస్ బోర్జెస్, నేను వెళ్లాము. ప్రపంచము నుండి వచ్చిన 600 మంది సభ్యులు సభారంభంలో మౌనంగా 5 నిమిషాలు ధ్యానం చేసినారు. ప్రతిరోజు ఉదయం 8-30 గం॥లకు యోగాభ్యాసంతో సభ ప్రారంభమయ్యేది. సమావేశ ప్రారంభ వక్తవ్యంలో సభాధ్యక్షుడు భాషిస్తూ ప్రపంచంలో మానవ జాతికి పథనిర్దేశకులైన ఐదుగురు మహామహుల గూర్చి పేర్కొన్నారు. కొంచెం వెనుక కూర్చున్న మేము, అందరమూ ఏకాగ్రంగా వింటున్నాము. ఎవరీ పంచపరమపథనిర్దేశక పావన మనీషులు? సంతోషమూర్తియైన వక్త ఒక్కొక్క పేరు నొక్కి చెప్పినారు.

"One - Patanjali, Two - Buddha, Three - Jesus, Four - Mohammed, Five - Einsteen"

అందరూ ఆకాశానికి వినిపించే కరతాళ ధ్వనులతో ఆమోదించినారు. మా గుండెలు ద్రవీభవించి కన్నీరు తీర్థంలాగా పారింది. ఐదుగురులో ఇద్దరు భారతపుత్రులు,

భారతజాతి పితృ స్వరూపులు, విశ్వజ్యోతిమూర్తులు. నేను సభలో ప్రసంగించిన తరువాత వచ్చిన ఆమోదం, ప్రశంసలో ముఖ్య వాటాదారులు పతంజలి మహర్షి మరియు బుద్ధభగవానులే.

మనకు అటువంటి గౌరవం కలిగించిన మహర్షి పతంజలి వ్రాసిన ఒక అద్భుతమైన చిన్న గ్రంథరాజము "యోగసూత్రములు". యోగానికి మూలము వేదములు, ఉపనిషత్తులు. గాయత్రీ మంత్రమే యోగానికి, ధ్యానానికి అంకురము. ఓంకారమే బీజము.

పూర్వ మీమాంస, ఉత్తర మీమాంస, న్యాయము, వైశేషికము, సాంఖ్యము, యోగము అనే షడ్దర్శనములు వేదమనే నందనవనంలో పూసిన పూవులే.

పూర్వ మీమాంసకు జైమిని మహర్షి ధర్మసూత్రములు
ఉత్తర మీమాంసకు బాదరాయణ మహర్షి బ్రహ్మసూత్రములు
న్యాయశాస్త్రమునకు గౌతమ మహర్షి న్యాయ సూత్రములు
వైశేషక శాస్త్రమునకు కణాద మహర్షి వైశేషిక సూత్రములు
సాంఖ్యమునకు కపిల మహర్షి సాంఖ్యసూత్రములు
యోగమునకు పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములు
మూలాధార సూత్రములు–దారములు.

పూర్వమీమాంస వేదకర్మల ద్వారా దర్శనము.
ఉత్తర మీమాంస వేదాంతముయగు ఉపనిషత్తుల ద్వారా దర్శనము
న్యాయము తర్కశాస్త్రము ద్వారా దర్శనము.
వైశేషికము వస్తువిశేష పరిశీలన ద్వారా దర్శనము.
సాంఖ్యము ప్రకృతి పురుషుల తత్త్వజ్ఞానము ద్వారా దర్శనము
యోగము అభ్యాస, వైరాగ్య, ధారణ, సమాధుల ద్వారా దర్శనము

పూర్వమీమాంస ఉత్తరమీమాంస పరస్పర సంబంధముకల జంట
న్యాయము, వైశేషికము పరస్పర సంబంధముకల జంట
సాంఖ్యము, యోగము పరస్పర సంబంధము గల జంట.
సర్వతత్త్వములకు జ్ఞాన జ్యోతి సాంఖ్యము. సర్వ అనుభూతులకు సాధనా కరణము యోగము.

"నాస్తి సాంఖ్య సమం జ్ఞానం
నాస్తి యోగ సమం బలం"

సాంఖ్యము జ్ఞానమయమైన బుద్ధి ద్వారా సిద్ధి కల్గిస్తే యోగము సాధనా బలము ద్వారా సిద్ధి కల్గిస్తుంది

"సాంఖ్యస్య వక్తా కపిలః పరమర్షి స ఉచ్యతే
హిరణ్యగర్భో యోగస్య వక్తా నాన్యః పురాతనః"

సాంఖ్యమునకు వక్త తత్త్వ సమాసకారుడు శ్రీ విష్ణు స్వరూపముయైన కపిల మహర్షి అయితే హిరణ్యగర్భుడైన ప్రజాపతి బ్రహ్మయే యోగమునకు ప్రోక్త.

శ్రీ విష్ణువు నుండి బ్రహ్మ, ఈశ్వరుడు యోగమునందుకుంటే శ్రీ విష్ణువు ఆదేశము ద్వారా ఆదిశేషుని అవతారమైన పతంజలి ఈశ్వరుని నుండి యోగము నందుకొనినారు. వ్యాసమహర్షి పతంజలి యోగసూత్రములకు భాష్యము వ్రాసినారు. శంకరాచార్యులు వ్యాసభాష్యమునకు వివరణ వ్రాసినారు. ఆ విధంగా శ్రీ విష్ణువు, బ్రహ్మ, ఈశ్వరుడు, ఆదిశేషుడు, కపిల మహర్షి, పతంజలి, వ్యాసమహర్షి, శంకరాచార్యులు యోగపరంపరలో మహాద్రష్టలు. మనము గూడా ఈ పరంపరలోని వారసులమే. యోగసూత్రములకు ఆధారమైన సాంఖ్యశాస్త్రమైన తత్త్వ సమాసములో నిగూఢమైన లోతైన అర్థవంతమైన 25 సూత్రాలు పురుషుడు, ప్రకృతి, సృష్టి గూర్చి ఉన్నాయి.

యోగసూత్రములకన్న ముందు అవి తెలుసుకోవాలి. యోగసూత్రాలు మొత్తము 195 కలవు. అందులో నాలుగు పాదాలు ఉన్నాయి.

మొదటిది సమాధి పాదము. అభ్యాసవైరాగ్యముల గూర్చి, నాలుగు తీర్ల సమాధి గూర్చి ఈ సమాధి పాదము తెలుపుతుంది. ఇది యోగ జ్ఞానము. రెండవది సాధనా పాదము. అష్టాంగ మార్గము గూర్చి, ప్రాణాయామము గూర్చి ఈ సాధనా పాదము తెలుపుతుంది. ఇది యోగానుష్ఠానము. మూడవదియైన విభూతి పాదము యోగము వలన లభించే సిద్ధుల గురించి తెలుపుతుంది. ఇది యోగ ప్రభ. నాలుగవది ఐన కైవల్య పాదము సంప్రజ్ఞాత సమాధిని దాటిన తరువాత అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలో అందే కైవల్యము గూర్చి తెలుపుతుంది. ఇది యోగఫలము.

ఈ యోగసూత్ర బోధామృతలహరిలో తత్త్వ సమాసము, యోగసూత్రములు, పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతము, యోగసాధనకు ఉపకరణములు, భగవద్గీతలో యోగము గూర్చిన భాగములు, గౌతమబుద్ధుని అష్టాంగ మార్గము, అష్టావక్రగీతలో కైవల్యము, కుండలినీ ప్రాణాయామము, కేంద్రీకరణ తంత్రము మొదలైన భాగములు కలవు.

మధ్యలో మాండూక్యోపనిషత్ మరియు ఎన్నియో చిత్రములు, పట్టికలు కలవు. చివర భాగములో ఆంగ్లములో Ahmedabad Management Association వారు ప్రచురించిన "Siddhi Yoga" మరియు "Attaining Ultimate Peace" గలవు. "Siddhi Yoga"లో జైన సాధనము క్రియాపదము నుండి సిద్ధిపదము వరకు కలదు. తుదకు 50 సంవత్సరాల క్రితము అనుష్ఠాన యోగివరులు, పూజ్యులు అయిన శ్రీ వాసలమర్రి నరహరిశాస్త్రిగారి చేవ్రాతతో వ్రాసిన మూలయోగసూత్రములు (సమాధిపాదము, సాధనాపాదము) కలవు.

1985లో శ్రీమదాంధ్ర భగవద్గీతతో ప్రారంభమైన ఈ చైతన్యధార వేదములు, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రములు, వివిధ విశ్వచైతన్య మార్గములు, ధ్యానసమాధుల అనుభూతి, శ్రీ శంకర బోధామృతలహరి, అష్టావక్రగీత, నరనారాయణీయము మొదలైన వెలుగులను దాటుకొంటూ ఇప్పుడు ఈ పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరిలో చేరి ప్రవహిస్తున్నది. విజయదశమి రోజు ఇది మీకు అందించి సమర్పించటంలో అమందానందము అవుతున్నది. రండి ఒక పరమఋషి మనకు అందించిన ప్రసాదామృతము యొక్క లహరిలో మునకలు వేసి ఆనందానుభూతిని చెందుదాము.

ప్రేమప్రకాశాలతో

నారాయణ

పార్థివ విజయదశమి

22-10-2005

ఆరు తోవలు

"ఏకో సత్యం విప్రా బహధావదంతి" అను ఋగ్వేద వాక్య ప్రకారము ఆరుగురు మహా మహర్షులు మనకు ఆరు తోవలు చూపించినారు.

కపిల మహర్షి సాంఖ్యసూత్రాలు, పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రాలు, కణాద మహర్షి వైశేషిక సూత్రాలు, బాదరాయణ మహర్షి బ్రహ్మసూత్రాలు, జైమిని మహర్షి ధర్మసూత్రాలు అన్నీ సమగ్రతత్త్వ విజ్ఞానానికి పరమాత్మ దర్శనానికి ఉపయోగకరమే. షడ్దర్శన దర్శనము అనే చిత్రము ఈ ఆరు తోవల గూర్చి ఒక సమగ్ర చిత్రమును చూపుచున్నది. ఈ ఆరు దర్శనాలను షడ్దర్శన సదుపయోగ సమన్వయ సూత్రములలో పూజ్యవిదులైన శ్రీ స్వామి సోమతీర్థజీ మహారాజు గారు నిరూపించినారు. మనము కూడా సమన్వయ విధానాన్ని అర్థము చేసుకొందాము.

1. అథ షడ్దర్శన సదుపయోగ సమన్వయ సూత్రం.
2. గర్భాదాన సంస్కారాది వేదారంభ పర్యంత సంస్కారైః సంస్కృతో వేదం పఠేత్.
3. అథ ధర్మజిజ్ఞాసా.
4. తత్ర "అథాతోధర్మ జిజ్ఞాసా" ఇత్యస్య ఉపయోగః.
5. కృతధర్మానుష్ఠాన శుద్ధాంతఃకరణః సాధనచతుష్టయా సంపాదయేత్.
6. సంజాతముముక్షుః బ్రహ్మజిజ్ఞాసుః స్యాత్.
7. "అథాతో బ్రహ్మజిజ్ఞాసా" ఇత్యస్యాత్రోపయోగః.

1. ఇపుడు షడ్దర్శన సదుపయోగ సమన్వయ సూత్రములు.
2. గర్భాదాన సంస్కారముతో మొదలై వేదారంభ సంస్కారము వరకు గల పది సంస్కారముల వలన తన దేహము, మనస్సు మరియు అంతఃకరణము శుద్ధము యైన బ్రహ్మచారి వేదము పఠించవలెను.
3. అపుడు వేదార్థములను తెలియుటకు ధర్మజిజ్ఞాస చేయవలయును.
4. దానికి "అథాతోధర్మ జిజ్ఞాసా" అను సూత్రములో ప్రారంభమయ్యే జైమిని ధర్మసూత్రముల ద్వారా తెలిసే పూర్వ మీమాంస ఉపయోగకరము.
5. అట్టి ధర్మానుష్ఠానములో ఇంకను శుద్ధియైన అంతఃకరణతో సాధన చతుష్టయమును (వివేకము, వైరాగ్యము, షడ్గుణ సంపత్తి, ముముక్షుత్వము) సంపాదించవలెను.
6. సాధకుడు ముముక్షత్వము సంజాతమైనంతట బ్రహ్మజిజ్ఞాసు వగును.
7. అపుడు "అథాతో బ్రహ్మజిజ్ఞాసా" అనే సూత్రంతో మొదలయ్యే బాదరాయణ మహర్షి రచించిన బ్రహ్మసూత్రముల ద్వారా తెలిసే ఉత్తర మీమాంస ఉపయోగకరము.

8. అస్యత్ర అంశత్రయమ్.

9. శ్రవణం మననం నిధిధ్యాసనంచ.

10. శ్రవణే సర్వవేదాంతా ఉపయుక్తాః.

11. మననే న్యాయవైశేశికయో రుపయోగః.

12. కశ్చిత్ పూర్వపక్షత్వేన.

13. కశ్చిత్ సిద్ధాంత సమర్థానాత్.

14. నిధిధ్యాసనే సాంఖ్యయోగయో రుపయోగః.

15. తత్ర తస్య సమ్యక్ విధానాత్.

16. ఇతి షడ్దర్శన సదుపయోగ సమన్వయ సూత్రం.

8. బ్రహ్మప్రాప్తికి అపుడు మూడు భాగముల సాధన అవసరము.

9. శ్రవణము, మననము, నిదిధ్యాస ఆ మూడు సాధనలు.

10. శ్రవణమునకు వేదములు ఉపనిషత్తులు ఉపయోగము.

11. మననమునకు న్యాయ వైశేషికములు సహాయ్యమగును.

12. ఈ న్యాయ వైశేషికములు ఒక్కొకసారి పూర్వపక్షము చూపును.

13. వేరొక్కసారి సిద్ధాంత దర్శనము చేయించును.

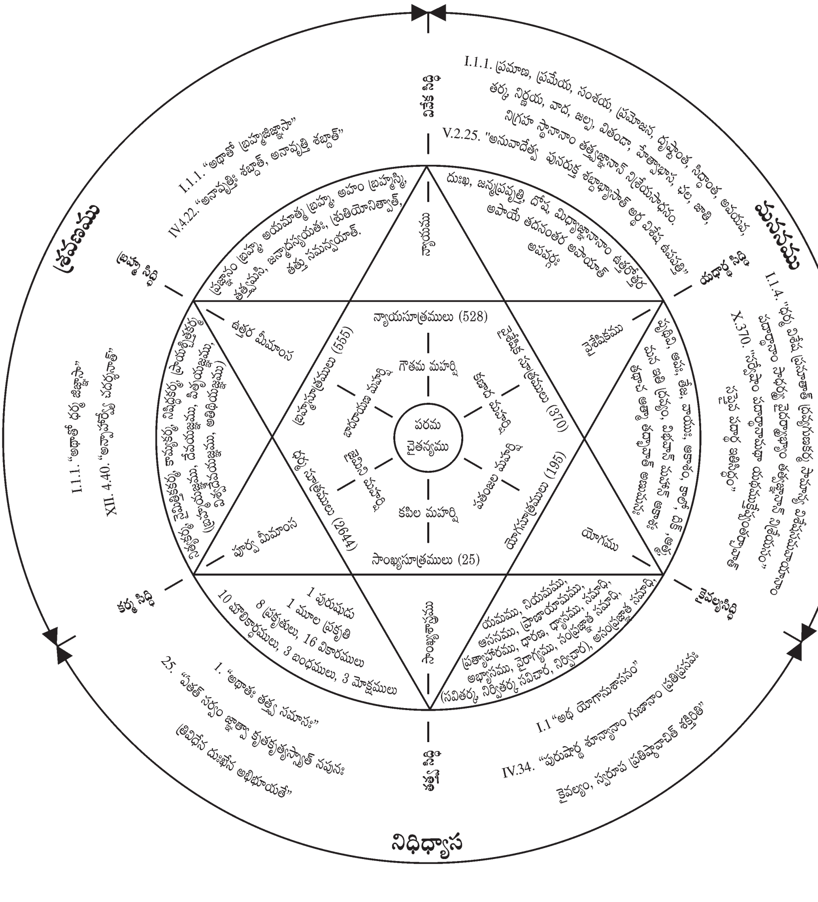
14. నిదిధ్యాసకై సాంఖ్యము, యోగము రెండును ఉపయోగము.

15. ఎందుకనగా నిదిధ్యాసకై సాంఖ్యయోగములందు సరియైన తగు విధానములు కలవు.

16. ఇది షడ్దర్శన సదుపయోగ సమస్వయ సూత్రముల కూర్పు.

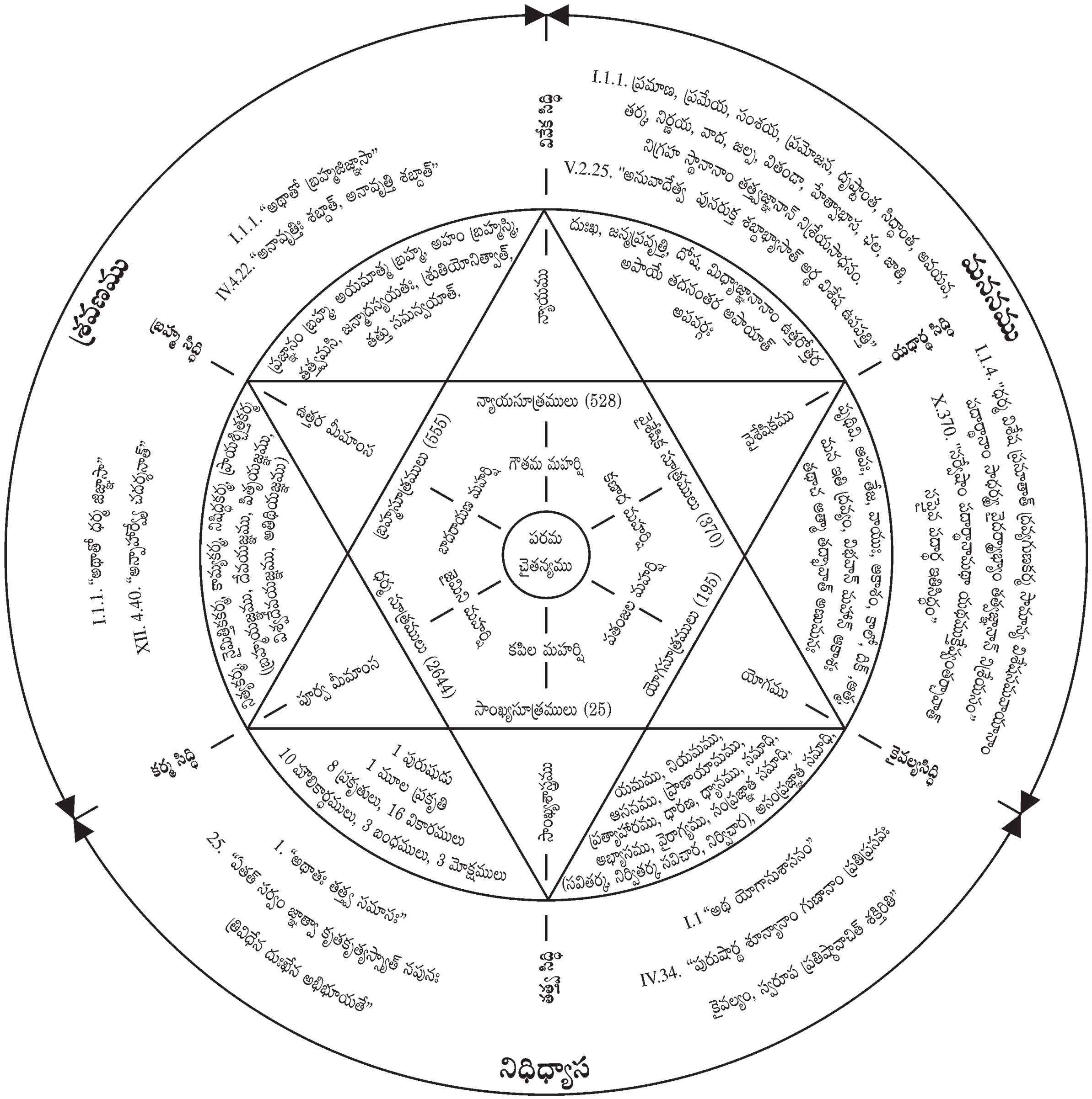
ఆ విధంగా వేద వేదాంతములనే శ్రుతుల శ్రవణముతో, న్యాయ-వైశేషికముల వివేకమార్గముల మననముతో, సాంఖ్యము మరియు యోగాభ్యాసముల ద్వారా నిధిధ్యాసతో విని, వినినది విచారించి, విచారించినది ధ్యానించి ధర్మ, ఆత్మ, పరమాత్మానుభవము చెందే తోవలో నడిస్తే మానవజాతి మాధవ సాక్షాత్కారం చేసుకుంటుంది.

షడ్దర్శన దర్శనము



ప్రాచీనత్వ పరంపర: **1.** కపిల మహర్షి **2.** పతంజలి మహర్షి
3. కణాద మహర్షి **4.** గౌతమ మహర్షి
5. బాదరాయణ మహర్షి **6.** జైమిని మహర్షి

షడ్దర్శన దర్శనము



ప్రాచీనత్వ పరంపర: **1.** కపిల మహర్షి **2.** పతంజలి మహర్షి **3.** కణాద మహర్షి **4.** గౌతమ మహర్షి **5.** బాదరాయణ మహర్షి **6.** జైమిని మహర్షి

షడ్దర్శన సమన్వయము

	పరమార్థము	పరమ చైతన్యము - సత్యం జ్ఞానం అనంతం బ్రహ్మ					
1.	సత్య జ్యోతి అమృత మార్గములు	శ్రవణము		మననము		నిదిధ్యాస	
2.	శాస్త్రములు	వేదములు	ఉపనిషత్తులు	తర్కము	విశేష పరిశీలన	ధ్యానము	జ్ఞానము
3.	దర్శనములు	పూర్వ మీమాంస	ఉత్తర మీమాంస	న్యాయము	వైశేషికము	యోగము	సాంఖ్యము
4.	ద్రష్ట , ఋషి	జైమిని మహర్షి	బాదరాయణ మహర్షి	గౌతమ మహర్షి	కణాదమహర్షి	పతంజలి మహర్షి	కపిలమహర్షి
5.	సూత్రములు	ధర్మసూత్రములు	బ్రహ్మసూత్రములు	న్యాయసూత్రములు	వైశేషిక సూత్రములు	యోగసూత్రములు	సాంఖ్య సూత్రములు
6.	సూత్రములు సంఖ్య	**2644**	**555**	**528**	**370**	**195**	**25**
7.	మొదటి సూత్రము	"అథాతో ధర్మ జిజ్ఞాసా" (1.1.1)	"అథాతో బ్రహ్మ జిజ్ఞాసా" (1.1.1)	"ప్రమాణ, ప్రమేయ, సంశయ, ప్రయోజన దృష్టాంత, సిద్ధాంత, అవయవ, తర్క నిర్ణయ, వాద, జల్ప, వితండ, హేత్వాభాస, ఛల, జాతి, నిగ్రహ స్థానానాం తత్త్వ జ్ఞానాన్ నిశ్రేయసాధనం" (1.1.1.)	"ధర్మ విశేష ప్రమాణాత్ ద్రవ్య గుణకర్మ సామాన్య విశేష సమవాయానాం పదార్థానాం సాధర్మ్య వైధర్మ్యాభ్యాం తత్త్వ జ్ఞానాన్ నిశ్రేయసం" (1.1.4)	"అథః యోగానుశాసనం" (1.1)	"అథాతః తత్త్వసమాసః" (1)
8.	చివరి సూత్రము	"అన్వహర్యేవ దర్శనాత్" (XII. 4.40)	"అనావృత్తి శబ్దాత్ అనావృత్తి శబ్దాత్" (IV. 4.22)	"అనువాదేత్వ పునరుక్త శబ్దాభ్యాసాత్ అర్థవిశేష ఉపపత్తి" (V. 2.25)	"సర్వేషాం పదార్థానామథా యథముక్తేష్వం తద్భావాత్ సత్వైవ పదార్థ ఇతిసిద్ధం" (X. 370)	"పురుషార్థశూన్యానాం గుణానాం ప్రతిప్రసవః కైవల్యం స్వరూప ప్రతిష్ఠితా చితిశక్తిరితి" (IV. 34)	"ఏతత్ సర్వం జ్ఞాత్వా కృతకృత్యస్యాత్, నపునః త్రివిధేన దుఃఖేన అభిభూయతే" (25)
9.	అనుష్ఠానము, సాధన, ప్రక్రియ	నిత్యకర్మ, నైమిత్తికకర్మ, కామ్యకర్మ, నిషిద్ధకర్మ, ప్రాయశ్చిత్తకర్మ. బ్రహ్మయజ్ఞము, దేవయజ్ఞము, పితృయజ్ఞము, విశ్వేదేవయజ్ఞము, అతిథి యజ్ఞము	ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ, అయమాత్మా బ్రహ్మ, అహం బ్రహ్మాస్మి, తత్త్వమసి. జన్మాదస్య యతః, శాస్త్రయోనిత్వాత్ తత్తు సమన్వయాత్	దుఃఖ జన్మ ప్రవృత్తి దోష మిథ్యా జ్ఞానానాం ఉత్తరోత్తర అపాయే తదనంతర అపాయాత్ అపవర్గః	పృథివి ఆపః తేజ వాయుః ఆకాశం కాలో దిక్ ఆత్మామన ఇతిద్రవ్యం. విభవాన్ మహాన్ ఆకాశః తథాచ తద్భావాత్ అణుమనః.	యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి. అభ్యాసము, వైరాగ్యము, సంప్రజ్ఞాత సమాధి (సవితర్క నిర్వితర్క సవిచార నిర్విచార సమాధులు). అసంప్రజ్ఞాత సమాధి.	ఒక పురుషుడు, ఒక మూల ప్రకృతి, ఎనిమిది ప్రకృతులు, పది మౌలికార్థములు, మూడు బంధములు, మూడు మోక్షములు
10.	ఫలము	కర్మసిద్ధి	బ్రహ్మసిద్ధి	వివేకసిద్ధి	యథార్థ సిద్ధి	కైవల్య సిద్ధి	తత్త్వ సిద్ధి
	పరమార్థానుభూతి	ఏకమేవాద్వితీయం					

షడ్దర్శన సమన్వయము

	పరమార్థము	పరమ చైతన్యము - సత్యం జ్ఞానం అనంతం బ్రహ్మ					
1.	సత్య జ్యోతి అమృత మార్గములు	శ్రవణము		మననము		నిదిధ్యాస	
2.	శాస్త్రములు	వేదములు	ఉపనిషత్తులు	తర్కము	విశేష పరిశీలన	ధ్యానము	జ్ఞానము
3.	దర్శనములు	పూర్వ మీమాంస	ఉత్తర మీమాంస	న్యాయము	వైశేషికము	యోగము	సాంఖ్యము
4.	ద్రష్ట , ఋషి	జైమిని మహర్షి	బాదరాయణ మహర్షి	గౌతమ మహర్షి	కణాదమహర్షి	పతంజలి మహర్షి	కపిలమహర్షి
5.	సూత్రములు	ధర్మసూత్రములు	బ్రహ్మసూత్రములు	న్యాయసూత్రములు	వైశేషిక సూత్రములు	యోగసూత్రములు	సాంఖ్య సూత్రములు
6.	సూత్రములు సంఖ్య	**2644**	**555**	**528**	**370**	**195**	**25**
7.	మొదటి సూత్రము	"అథాతో ధర్మ జిజ్ఞాసా" (1.1.1)	"అథాతో బ్రహ్మ జిజ్ఞాసా" (1.1.1)	"ప్రమాణ, ప్రమేయ, సంశయ, ప్రయోజన దృష్టాంత, సిద్ధాంత, అవయవ, తర్క, నిర్ణయ, వాద, జల్ప, వితండ, హేత్వాభాస, ఛల, జాతి, నిగ్రహ స్థానానాం తత్త్వ జ్ఞానాన్ నిశ్రేయసాధనం" (1.1.1.)	"ధర్మ విశేష ప్రమాణాత్ ద్రవ్య గుణకర్మ సామాన్య విశేష సమవాయానాం పదార్థానాం సాధర్మ్య వైధర్మ్యాభ్యాం తత్త్వ జ్ఞానాన్ నిశ్రేయసం" (1.1.4)	"అథః యోగానుశాసనం" (1.1)	"అథాతః తత్త్వసమాసః" (1)

8.	చివరి సూత్రము	"అన్వహార్యేచ దర్శనాత్" (XII. 4.40)	"అనావృత్తి శబ్దాత్ అనావృత్తి శబ్దాత్" (IV. 4.22)	"అనువాదేత్వ పునరుక్త శబ్దాభ్యాసాత్ అర్థవిశేష ఉపపత్తి" (V. 2.25)	"సర్వేషాం పదార్థానామథా యథముక్తేష్వం తద్భావాత్ సప్తైవ పదార్థ ఇతిసిద్ధం" (X. 370)	"పురుషార్థశూన్యానాం గుణానాం ప్రతిప్రసవః కైవల్యం స్వరూప ప్రతిష్ఠితా చితిశక్తిరితి" (IV. 34)	"ఏతత్ సర్వం జ్ఞాత్వా కృతకృత్యస్యాత్, సపునః త్రివిధేన దుః ఖేన అభిభూయతే" (25)
9.	అనుష్ఠానము, సాధన, ప్రక్రియ	నిత్యకర్మ, నైమిత్తికకర్మ, కామ్యకర్మ, నిషిద్ధకర్మ, ప్రాయశ్చిత్తకర్మ. బ్రహ్మయజ్ఞము, దేవయజ్ఞము, పితృయజ్ఞము, విశ్వేదేవయజ్ఞము, అతిథి యజ్ఞము	ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ, అయామాత్మా బ్రహ్మ, అహం బ్రహ్మాస్మి, తత్త్వమసి. జన్మాదస్య యతః, శాస్త్రయోనిత్వాత్ తత్తు సమన్వయాత్	దుఃఖ జన్మ ప్రవృత్తి దోష మిథ్యా జ్ఞానానాం ఉత్తరోత్తర అపాయే తదనంతర అపాయాత్ అపవర్గః	పృథివి ఆపః తేజ వాయుః ఆకాశం కాలో దిక్ ఆత్మామన ఇతిద్రవ్యం. విభవాన్ మహాన్ ఆకాశః తథాచ తద్భావాత్ అణుమనః.	యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి. అభ్యాసము, వైరాగ్యము, సంప్రజ్ఞాత సమాధి (సవితర్క నిర్వితర్క సవిచార నిర్విచార సమాధులు). అసంప్రజ్ఞాత సమాధి.	ఒక పురుషుడు, ఒక మూల ప్రకృతి, ఎనిమిది ప్రకృతులు, పది మౌలికార్థములు, మూడు బంధములు, మూడు మోక్షములు
10.	ఫలము	కర్మసిద్ధి	బ్రహ్మసిద్ధి	వివేకసిద్ధి	యథార్థ సిద్ధి	కైవల్య సిద్ధి	తత్త్వ సిద్ధి
	పరమార్థానుభూతి	ఏకమేవాద్వితీయం					

సాంఖ్యసూత్రాణి

1. అథాతః తత్త్వసమాసః
2. అష్టౌ ప్రకృతయః
3. శోడష వికారాః
4. పురుషః
5. త్రైగుణ్యం
6. సంచారః
7. ప్రతిసంచారః
8. అధ్యాత్మం, అధిభూతం, అధిదైవం చ
9. పంచ అభిబుద్ధయః
10. పంచ కర్మయోనయః
11. పంచ వాయవః
12. పంచ కర్మాత్మనః
13. పంచపర్వా అవిద్యా
14. అష్టావింశతిధా అశక్తిః
15. నవధా తుష్టిః
16. అష్టధా సిద్ధిః
17. దశ మౌలికార్థాః
18. పంచ అనుగ్రహసర్గాః
19. చతుర్దశవిధో భూతసర్గః
20. త్రివిధో బంధం
21. త్రివిధో మోక్షం
22. త్రివిధం ప్రమాణం
23. త్రివిధం దుఃఖం
24. ఏతత్ పరంపరయా యథాతథం
25. ఏతత్ సర్వం జ్ఞాత్వా కృతకృత్యస్స్యాత్ నపునః త్రివిధేన దుఃఖేన అభి-
భూయతే

సాంఖ్యసూత్రములు

1. ఇంక ఇపుడు తత్త్వ సమాసము
2. ఎనిమిది ప్రకృతులు
3. పదునారు వికారములు
4. పురుషుడు
5. గుణములు మూడు
6. సంచారము
7. ప్రతిసంచారము
8. అధ్యాత్మము, అధిభూతము, అధిదైవము
9. ఐదు అభిబుద్ధులు
10. ఐదు కర్మయోనులు
11. ఐదు వాయువులు
12. ఐదు కర్మాత్మలు
13. ఐదు అవిద్యలు
14. అశక్తులు ఇరువది ఎనిమిది
15. తుష్టులు తొమ్మిది
16. సిద్ధులు ఎనిమిది
17. మౌలికార్థములు పది
18. ఐదు అనుగ్రహసర్గలు
19. పదునాలుగు భూతసర్గలు
20. బంధములు మూడు
21. మోక్షములు మూడు
22. ప్రమాణములు మూడు
23. దుఃఖములు మూడు
24. ఇది పరంపరగా ఉన్నదున్నట్లు చెప్పబడినది
25. ఇది అంతయు తెలియ కృతకృత్యుడగును, త్రివిధ దుఃఖములు ఇక దరికి రావు

సాంఖ్యసూత్ర బోధామృతలహరి

1. **ఇంక ఇపుడు తత్త్వ సమాసము** తెలుపబడును
ఆ పరమమ్ము గూర్చిన స్ఫూర్తిని తత్త్వమంద్రు
సమాసమనగ క్లుప్తముగ వివరించటమ్ము
ఆ పరమమ్ము గూర్చి క్లుప్తముగ తెలియుదము రండు

2. **ఎనిమిది ప్రకృతులు** కలవు తరచిచూడ
మొదటిది ప్రకృతి సర్వసృష్టికి పీఠమ్ముగూడ
మూడు గుణముల సమన్వయ సంఘటన అదియ.
రెండవది బుద్ధి విచార విద్యా వివేక స్థాన మదియ.
మూడవది అహంకారము, "నేను" అనెడు గుర్తు నిచ్చుచుండు.
ఐదు తన్మాత్రలు సూక్ష్మమైనవి గలవు తెలిసిచూడ.
శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములు తన్మాత్ర లైదు.
ఆ విధముగ ప్రకృతులు ఎనిమిది ఈ జగమునందు.

3. **వికారములు పదునారు** కలవు
మనస్సు మొదటిది ప్రకృతి వికారమ్ము చూడ.
చెవులు, చర్మమ్ము, కన్నులు, నాలుక మరియు ముక్కు
అనెడు జ్ఞానేంద్రియములు కలవు ఐదు.
ముఖము, చేతులు, పాదములు, గుహ్యేంద్రియములు రెండు
అనెడు కర్మేంద్రియములు కలవు ఐదు.
ఆకాశము, వాయువు, తేజమ్ము, జలము, భూమి
అనెడు పంచమహాభూతములు కలవు ఐదు.
ఈ పదునారు వికారములు ఎనిమిది ప్రకృతులును గలిసి
మొత్తము ఇరువది నాల్గు ప్రకృతి వికృతులు గలవు.

4. **పురుషుండు** శుద్ధ చైతన్య మొకటి
స్వతంత్ర, విజ్ఞాన, అవ్యయ స్వరూప దివ్యమూర్తి.

5. **గుణములు మూడు** ప్రకృతి స్వభావములు చూడ.
సత్వము, రజస్సు, తమస్సు ఆ మూడు గూడ.
సత్వము తేజమ్ము జ్ఞానమ్ము నిచ్చు,
రజస్సు ఉద్వేగమ్ము కార్యములు చేయు,
తమస్సు జడము మందగింపు నిచ్చు.
గుణముల సమన్వయమున ప్రకృతి శాంతిగలదు.
గుణముల అసమన్వయము వికారముల నిచ్చు.

6. **సంచారము** సృష్టిరూపమ్ము చూడ
ప్రకృతి నుండి ప్రారంభమగుచు
ప్రకృతులు వికారములన్ని జనించుచుండి
తుదకు పంచభూతములు ప్రభవించి భూమితో ముగింపు నొందు.

7. **ప్రతిసంచారము** ప్రళయ రూపమ్ము చూడ
భూమి నీరున, నీరు తేజమున, తేజము వాయువున,
వాయువు ఆకాశమున లయము అగుచు
ఒకటికొకటి వికారములు ప్రకృతులు
మూలప్రకృతి యందు కలసిపోవు.

8. **అధ్యాత్మము–అధిభూతము–అధిదైవము**
అనెడు మూడు విధముల సంఘములు కలవు.

అధ్యాత్మము పురుషుని ఆధీనమందు నుండు
బుద్ధి అహంకారము మరి మనసు గూడ
ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు కర్మేంద్రియములు ఐదు
ఇవి అన్ని కలిసి అధ్యాత్మమని అనబడుచునుండు.

అధిభూతము అనుభూతియగు విషయముల గుంపు.
బుద్ధిచేత ఆలోచించబడెడివి, గుర్తుచేయబడెడి వన్ని చూడ
మనసుచేత అహంకారముచేత అంటబడెడి వన్ని చూడ
జ్ఞానేంద్రియముల కర్మేంద్రియముల విషయములు గూడ.

అధిదైవము దివ్య సూక్ష్మ జగములన్ని
చైతన్య శక్తులు, కిన్నరులు, గ్రహములన్ని చూడ.

9. **ఐదు అభిబుద్ధులు** బుద్ధి గూర్చినవి కలవు తెలియ
అభిబుద్ధి "నేను ఇది తప్పక చేయవలయు" అనెడు బుద్ధి
అభిమానము "నేను ఇది చేయుచున్నాను" అనెడు బుద్ధి
ఇచ్ఛ అన కోరిక "ఇది కావలెను" అనెడు బుద్ధి
కర్తవ్యము జ్ఞానేంద్రియములచేత "ఇది చేయతగినది" అని అనిపించు బుద్ధి
క్రియ కర్మేంద్రియములచేత "ఇది చేయవలెను" అని అనిపించు బుద్ధి

10. **ఐదు కర్మయోనులు** పనుల మూలమ్ము చూడ
ధృతి మనస్సు, వాక్కు, చేతల యందుండు నిశ్చయమ్ము
శ్రద్ధ భక్తి, విశ్వాసము, దయ, బ్రహ్మచర్యము, దానమ్ము, ప్రార్థనమ్ము
సుఖము ప్రియము కల్గించు చేతలు భక్తితో చేయటమ్ము
అవివిదిశ జ్ఞానముకై నుండు కోర్కెను అపునట్టి మనసు తీరు
వివిదిశ జ్ఞానముకై నుండు కోర్కెను పెంపుచేయు మనసు తీరు

11. **ఐదు వాయువులు** పంచప్రాణములని అనబడుచునుండు
ప్రాణము, అపానము, సమానము, ఉదానమ్ముగూడ
మరియు వ్యానమ్ము ఐదవది ప్రాణమ్ము చూడ
పంచప్రాణములు మనిషికి ప్రాణశక్తి నిచ్చుచుండు.

12. **ఐదు కర్మాత్మలు** కర్మల చేయించుచుండు
వైకారికమ్ము సాత్విక అహంకారమ్ము మంచి పనుల చేయించుచుండు
తైజసమ్ము రాజసిక అహంకారమ్ము దురుసు పనుల చేయించుచుండు
భూతాది తామసిక అహంకారమ్ము జడకార్యముల చేయించుచుండు
సానుమాన భూతాది తామసిక అహంకారమ్ము మంచి జడ కార్యముల చేయించుచుండు
నిరనుమాన భూతాది తామసిక అహంకారమ్ము చెడు జడ కార్యముల చేయించుచుండు.

(బుద్ధి వికారములు ఏబది ఇపుడు చెప్పబడును)

13. **అవిద్య ఐదు విధములుండు** తలచి చూడ
మొదటిది అవిద్య నాలుగు దోషములు చేయు
అక్షరమును క్షరముగ, క్షరమును అక్షరముగ అనిపింపచేయు.
శుద్ధమును అశుద్ధముగ, అశుద్ధమును శుద్ధముగ అనిపింపచేయు.
సుఖమును దుఃఖముగ, దుఃఖమును సుఖముగ అనిపింపచేయు.
ఆత్మను అనాత్మగ, అనాత్మను ఆత్మగ అనిపింపచేయు.
రెండవది అస్మిత అహంకారము **"నేను"** అనిపింపచేయు.
మూడవది రాగము "కావలెనని" లాగించుచుండు.
నాలుగవది ద్వేషము "కావలదని" తోయించుచుండు.
ఐదవది అభినివేశము "నేను మరణింతునేమో" అని మృత్యు భయము.
ఈ విధముగ అవిద్య ఐదు విధములుండు.

14. **అశక్తులు ఇరువది ఎనిమిది** యుండుచుండు
ఒకటి మనస్సు యొక్క అశక్తి చూడ
ఐదు జ్ఞానేంద్రియముల అశక్తులును గూడ
ఐదు కర్మేంద్రియముల అశక్తులును ఇంక
పదినేడు బుద్ధి యొక్క అశక్తులు గలవు తెలియ
(నవతుష్టుల లోపములు విలోమములు తొమ్మిది గలవు అరయ.
అష్టసిద్ధుల లోపములు విలోమములు ఎనిమిది గలవు అరయ)
ఆ విధముగ ఇరువది ఎనిమిది బుద్ధికారములు ఇవియ.

15. **తుష్టులు తొమ్మిది** ఆశ, ఆపోహలు కల్గించుచుండు
మొదటిది "వస్తువులు నాకు సిద్ధి కల్గించుచుండు"
రెండవది "సన్న్యాసము నాకు సిద్ధి కల్గించుచుండు"
మూడవది "సమయము నాకు సిద్ధి కల్గించుచుండు"
నాలుగవది "అదృష్టము నాకు సిద్ధి కల్గించుచుండు"
ఇవి నాలుగు అధ్యాత్మిక తుష్టులనబడుచునుండు
ఇక ఐదు వైరాగ్యతుష్టులు తెలియవలెను
ఐదవది "అర్థార్జన మార్గములు కష్టము, హింస, దుఃఖము కల్గించుచుండు"

ఆరవది "సంపదల కాపాడగ కష్టము కల్గించుచుండు"
ఏడవది "సుఖసంపదలు క్షణికము స్థిరము కావు,"
ఎనిమిదవది "ఎన్ని విషయ సుఖముల ననుభవించినను గూఢ తృప్తి లేక కోర్కె మంటలు ఇంకయు ఎగయుచుండు."
తొమ్మిదవది "స్వంత సుఖము ఇతరులను బాధించకుండ కలుగదు."
ఈ విధముగ నవతుష్టులుండు.

16. **సిద్ధులు ఎనిమిది** సాఫల్య రూపమ్ములుండు
మూడు అధ్యాత్మిక, అధి భౌతిక, అధి దైవిక దుఃఖముల తీసివేత
నాలుగవది చక్కగ విచారించి ఆలోచించ గల్గటమ్ము
ఐదవది శాస్త్రముల నుండి విని నేర్చుకొన్న జ్ఞానమ్ము చూడ
ఆరవది స్వాధ్యయనమ్ము చదివి నేర్చుకొన్న జ్ఞానమ్ము చూడ
ఏడవది గురువు, శిష్యులు, హితులు, స్వాధ్యాయుల సత్సాంగత్యమ్ము చూడ
ఎనిమిదవది ఆత్మశుద్ధికి తపము చేయటమ్ము
(ఈ విధముగ బుద్ధివికారములు ఏబది చెప్పబడెను)

17. **మౌలికార్థములు పది** ముఖ్య సందేశములు వినగ
మొదటిది ఒక చైతన్య ఆత్మ గలదు మరియు ఒక మూలప్రకృతియు గలదు
రెండవది భౌతిక పదార్థములకు కారణమైన ప్రకృతి యొకటి గలదు
మూడవది చైతన్య ఆత్మ తానె సత్తు అగును, వేరు ఎవరి కొరకు గాదు
నాలుగవది భూతములు ఆత్మను సేవించుటకు కలుగుచుండు
ఐదవది చైతన్య ఆత్మ జడప్రకృతి, దాని వికారముల కన్న వేరు నిజము
ఆరవది చైతన్య ఆత్మ కర్త గాదు, కర్మ సాధనమ్ము కాదు
ఏడవది చైతన్య ఆత్మ, ప్రకృతి, భూతముల కూడిక కల్గుచుండు
ఎనిమిదవది చైతన్య, ఆత్మ భూతముల నుండి వేరగుచునుండు
తొమ్మిదవది అనేక చైతన్య ప్రత్యగాత్మలు ఉండుచుండు
పదవది సంపూర్ణ సిద్ధి యైనంత దేహము తన స్వధర్మముతో సాగుచుండు
(ఏబది బుద్ధి వికారములు మరి పది మౌలికార్థములు గూడ సనాతన షష్ఠి తంత్రమునందు చెప్పబడియె)

18. **అను(గహ సర్గలు ఐదు** కలవు
శబ్దము స్పర్శ రూప రస గంధములు అను(గహ సర్గ లైదుచూడ
దివ్యమూర్తులు, అవతరించిన ఋషుల దర్శనమ్ము అను(గహమ్ము గూడ.

19. **పదునాలుగు విధముల భూతసర్గ లుండు**
ఎనిమిది దైవసర్గలు (బహ్మ, (ప్రాజపత్య, ఐం(ద, దైవ సర్గలుండు
మరి గంధర్వ, పితృ, విదేహ, (పకృతిలయలు ఈ తీరునుండు
ఒకటి మనుష్య సర్గ కలదు అందు మనుష్యలోక ముండు
ఐదు తిర్యగ్ సర్గలు పశు, పక్షి, సర్పములు, కీటకములు గూడ
మరియు స్థావర జీవులు ఈ విధము నుండు
ఆ విధముగ పదునాల్గు భూతసర్గలుండు.

20. **బంధములు మూడుతీర్లు** గలవు
మొదటిది (ప్రాకృతిక బంధము అష్ట(పకృతుల వలన కల్గుచుండు
రెండవది వైకృతిక బంధము సుఖభోగములు కల్గించుచుండు
మూడవది దక్షిణాబంధము రెండు రీతులుండు
(జనుల కోర్కెలు అవసరములతో పడెడు దక్షిణాబంధమ్ము
సాధువులు జను లిచ్చెడు భిక్షతో కలిసియున్న దక్షిణాబంధమ్ము)

21. **మోక్షము మూడు తీర్లు** గల
మొదటిది జ్ఞానవృద్ధి వలన కలుగు మోక్షమ్ము
రెండవది నిస్సంగత్వము వలన కలుగు మోక్షమ్ము
మూడవది ద్వంద్వాతీత (పకృతి ఆతీతస్థితి వలన కలుగు మోక్షమ్ము.

22. **(పమాణములు మూడు విధములుండు**
ఇం(దియ గోచరములు (పత్యక్ష (పమాణ మదియ
కార్యకారణ, లింగలింగీ, సాధనాసాధ్య తార్కికమ్ము అనుమాన మదియ
వేదము, శాస్త్రమ్ము, ఆప్తులు చెప్పగ నమ్మదగిన వినినది ఆగమమ్ము.

23. **దుఃఖము మూడు విధము లుండు**
మొదటిది అధ్యాత్మిక దుఃఖము తనలోని మానసిక, వ్యక్తిత్వ దఃఖమదియ
(మానసిక దుఃఖములు వాటి మందులిట్లు
కామమునకు మందు శమము చూడ
క్రోధమునకు మందు కారుణ్యమ్ము గూడ
సంగత్వమునకు మందు ఆత్మ నిరీక్షణమ్ము తెలియ
భయమునకు మందు ప్రకృతి వికారముల గూర్చి విజ్ఞానమ్ము అరయ
ద్వేషమునకు మందు దాతృత్వమ్ము చూడ
కుంగుటకు మందు నిస్సంగత్వమ్ము గూడ
వ్యక్తిత్వ దుఃఖమునకు మందులిట్లు
ఎక్కువ తక్కువలు గాక జీవించటమ్ము
అతిహాస్యమును వర్జించటమ్ము
సమత్వమున ఎపుడు ప్రవర్తించటమ్ము)
రెండవది అధిభౌతిక దుఃఖము – ఇతరములు ఇతరుల నుండి
కలుగు దుఃఖమ్ము.
(ఇతరులు దుఃఖము కల్గించినను గూడ వారి క్షేమమును కోరుట అధిభౌతిక
దుఃఖమునకు మందు)
మూడవది అధిదైవికము – చైతన్య ప్రకృతి శక్తుల నుండి సూక్ష్మ జగముల
నుండి కలుగు దుఃఖమ్ము.
(భక్తి విశ్వాసములు అధిదైవిక దుఃఖమునకు మందు)

24. ఇది అంతయు పరంపరగా ఉన్నదున్నట్లు చెప్పబడెను.

25. ఇది అంతయు తెలియ కృతకృత్యుడగును.
త్రివిధ దుఃఖములు ఇక దరికి రావు.

ఇది తత్త్వ సమాసము

కపిల మహర్షి కృత తత్త్వసమాస పట దర్పణము

1	ఇపుడు తత్త్వ సమాసము	ఇపుడు కపిల మహర్షి బోధించిన తత్త్వ సమాసము గూర్చి చెప్పబడును. తత్త్వము అనగా ఆ పరమమ్ము గూర్చి స్ఫూర్తి. సమాసమనగ క్లుప్తముగ వివరించటము. ఆ పరమమ్ము గూర్చి క్లుప్తముగ తెలిసికొనుటకు ఈ జ్ఞానాభ్యాసము															
2	8 ప్రకృతులు	1 ప్రకృతి		2 బుద్ధి		3 అహంకారము		4 శబ్దము		5 స్పర్శ		6 రూపము		7 రసము		8 గంధము	
3	16 వికారములు	1 మనస్సు	2 చెవులు	3 చర్మము	4 కన్నులు	5 నాలుక	6 ముక్కు	7 ముఖము	8 చేతులు	9 కాళ్లు	10 జనన ఇంద్రియము	11 పీఠము	12 ఆకాశము	13 వాయు	14 తేజము	15 నీరు	16 భూమి
4	1 పురుషుడు	1. పురుషుడు చైతన్యము, ఆత్మ, అందరియందుండే తేజ మూలము															
5	3 గుణములు	1 సత్త్వము					2 రజస్సు					3 తమస్సు					
6	సంచారము	సంచారము సృష్టి															
7	ప్రతిసంచారము	ప్రతిసంచారము ప్రళయము															
8	3 అధికృతులు	1 అధ్యాత్మము బుద్ధి, అహంకారము, మనస్సు, జ్ఞానేంద్రియములు					2 అధిభూతము బౌద్ధిక, మానసిక, అహంకారిక, ఇంద్రియ విషయములు					3 అధిదైవము చైతన్య, దివ్య, గ్రహశక్తులు					

9	5 అభిబుద్ధులు	1 అభిబుద్ధి "నేను ఇది చేయవలయు"	2 అభిమానము "నేను ఇది చేయుచున్నాను"	3 ఇచ్ఛ "ఇది కావలెను"	4 కర్తవ్యము "ఇది చేయతగినది"	5 క్రియ "ఇది చేయాలి"				
10	5 కర్మయోనులు	1 ధృతి మనస్సు, వాక్కు, చేతల యందుండు నిశ్చయము	2 శ్రద్ధ భక్తి, విశ్వాసము, దయ, బ్రహ్మచర్యము, దానము, ప్రార్థన	3 సుఖము ప్రియమైన చేతలు భక్తితో చేయుట	4 అవివిదశ జ్ఞానమునుండు కోరికను ఆపెడు మనస్సు తీరు	5 వివిదశ జ్ఞానమునకుండు కోరికను పెంపుచేయు మనస్సుతీరు				
11	5 వాయువులు	1 ప్రాణ	2 అపాన	3 వ్యాన	4 ఉదాన	5 సమాన				
12	5 కర్మాత్మలు	1 వైకారిక సాత్విక అహంకారము	2 తైజస రాజసిక అహంకారము	3 భూతాది తామసిక అహంకారము	4 సానుమాన తామసిక అహంకారము మంచి జడపనులు	5 నిరనుమాన తామసిక అహంకారము చెడు జడపనులు				
13	5 అవిద్యలు	1 అవిద్య ఉన్నది లేనట్లు, లేనిది ఉన్నట్లు చూపేది	2 అస్మిత "అహంకారము" "నేను"	3 రాగము "కావలెను"	4 ద్వేషము "కావలదు"	5 అభినివేశము మరణ భయము				
14	28 అశక్తులు	1. మానసిక అశక్తి 2. ఐదు జ్ఞానేంద్రియముల అశక్తులు (చెవులు, చర్మము, కన్నులు, నాలుక, ముక్కు లోపములు) 3. ఐదు కర్మేంద్రియముల అశక్తులు (ముఖము, చేతులు, కాళ్లు, సృజనేంద్రియములు, పీఠము లోపములు) 4. తొమ్మిది నవతుష్టుల లోపములు 5. ఎనిమిది అష్టసిద్ధుల లోపములు (1+5+5+9+8=28)								
15	9 తుష్టులు	1 "వస్తువులు నాకు సిద్ధి కల్గించును"	2 "సన్యాసము నాకు సిద్ధి కల్గించును"	3 "సమయము నాకు సిద్ధి కల్గించును"	4 "అదృష్టము నాకు సిద్ధి కల్గించును"	5 "అర్థార్జన మార్గములు దుఃఖము"	6 "అర్థ రక్షణ దుఃఖమునిచ్చు"	7 "సుఖసంపదలు క్షణికము"	8 "విషయ సుఖములందు తృప్తి యుండదు"	9 "స్వంత సుఖము = ఇతరుల కష్టము"
16	8 సిద్ధులు	1 అధ్యాత్మిక దుఃఖ రాహిత్యము	2 అధిభౌతిక దుఃఖ రాహిత్యము	3 అధిదైవిక దుఃఖ రాహిత్యము	4 చక్కగ విచారించ గలగటము	5 శాస్త్రజ్ఞానము నేర్చినది	6 స్వాధ్యాయము స్వంత చదువు	7 గురు శిష్యుల , సజ్జనుల సాంగత్యము	8 ఆత్మశుద్ధి, తపము చేయటము	

17	10 మౌలికార్థములు	1 "ఒక చైతన్య ఆత్మ ఒక మూల ప్రకృతి కలదు"	2 "ఒక భౌతిక కారణ ప్రకృతి కలదు"	3 "చైతన్య ఆత్మ స్వతంత్రము స్వసత్తు"	4 "భూతములు చైతన్యఆత్మ సేవకై కలుగునవి"	5 "చైతన్య ఆత్మ జడప్రకృతి వికారములకన్న వేరు"	6 "చైతన్య ఆత్మ కర్మ మరియు కర్మ సాధనము కాదు"	7 "చైతన్య ఆత్మ ప్రకృతుల కూడిక కల్గును"	8 "చైతన్య ఆత్మ ప్రకృతులు వేరు యగుచుండు"	9 "అనేక ప్రత్యగాత్మలు కలవు"	10 "సంపూర్ణ సిద్ధి పిదప దేహి స్వధర్మము సాగును"
18	5 అనుగ్రహ సర్గలు	1 శబ్దము		2 స్పర్శ		3 రూపము		4 రుచి		5 వాసన	
		ఈ ఐదు తన్మాత్రలు జీవులకు అనుగ్రహము మరియు దివ్యమూర్తులు, ఋషులు, గురువుల దర్శనము అనుగ్రహము									
19	14 భూత సర్గలు	1) ఎనిమిది సర్గలు - బ్రహ్మ, ప్రాజాపత్య, ఇంద్ర, దైవ, గంధర్వ, పితృ, విదేహ, ప్రకృతిలయ. 2) ఒక మనుష్య సర్గ - మనుష్య లోకము. 3) ఐదు తిర్యగ్ సర్గలు - పశు, పక్షి, సర్ప, కీటక, జడ జీవులు.									
20	3 బంధములు	1 ప్రాకృతిక బంధము 8 ప్రకృతులు కల్గించుచుండు			2 వైకృతిక బంధము 16 వికారములు కల్గించుచుండు				3 దక్షిణా బంధము (జనుల కోర్కెలు, జనులిచ్చెదు దానము, బిక్షము)		
21	3 మోక్షములు	1 జ్ఞాన మోక్షము జ్ఞానవృద్ధి వల్ల కలుగునది			2 నిస్సంగత్వ మోక్షము అంటు లేకుండుటవల్ల కలుగునది				3 ద్వంద్వాతీత మోక్షము ప్రకృతి, వికారముల కతీత స్థితి		
22	3 ప్రమాణములు	1 ప్రత్యక్షము ఇంద్రియ గోచరము			2 అనుమానము తార్కిక నిరూపణ				3 ఆగమము శాస్త్ర, ఆప్త వాక్యములు		
23	3 దుఃఖములు	1 అధ్యాత్మిక దుఃఖము			2 అధిభౌతిక దుఃఖము				3 అధిదైవిక దుఃఖము		
24	పరంపర	ఇది అంతయు పరంపరగా ఉన్నదున్నట్లు చెప్పబడినది									
25	దుఃఖ రాహిత్యము	ఇది అంతయు తెలియ కృతకృత్యుడగును త్రివిధ దుఃఖములు ఇక దరికి రావు									

పాతంజల యోగ సూత్రాణి

I. సమాధి పాదము

1. అథ యోగానుశాసనమ్.
2. యోగ శ్చిత్తవృత్తినిరోధః.
3. తదా ద్రష్టుస్స్వరూపేఽవస్థానమ్.
4. వృత్తిసారూప్య మితరత్ర.
5. వృత్తయః పఞ్చతయ్యః క్లిష్టా ఽక్లిష్టాః.
6. ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రా స్మృతయః.

7. ప్రత్యక్షానుమానాగమాః ప్రమాణాని.
8. విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞాన మతద్రూప ప్రతిష్ఠమ్.
9. శబ్దజ్ఞానానుపాతీ వస్తుశూన్యో వికల్పః.
10. అభావప్రత్యయాలమ్బనావృత్తి ర్నిద్రా.
11. అనుభూతవిషయా సంప్రమోషఃస్మృతిః.

12. అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః.
13. తత్ర స్థితౌ యత్నోఽభ్యాసః.
14. స తు దీర్ఘకాల నైరన్తర్యసత్కార సేవితో దృఢభూమిః

15. దృష్టానుశ్రవికవిషయవితృష్ణస్య వశీకారసంజ్ఞా వైరాగ్యమ్.

పాతంజల యోగ సూత్రములు

I. సమాధి పాదము

1. ఇంక ఇపుడు యోగానుశాసనము.
2. యోగము చిత్తవృత్తి నిరోధము.
3. అపుడు ద్రష్ట స్వరూపమున అవస్థితము యగును.
4. అది కానపుడు ద్రష్ట వృత్తి సారూప్యమందుచుండును.
5. చిత్తవృత్తులు ఐదు విధములు - మరియు అవి క్లిష్టాక్లిష్టములు.
6. ఆ ఐదు వృత్తులు - ప్రమాణము, విపర్యయము, వికల్పము, నిద్ర మరియు స్మృతి.
7. ప్రమాణము ప్రత్యక్షము, అనుమానము, ఆగమము అను మూడు తీర్లు.
8. విపర్యయము మిథ్యా జ్ఞానము-ఉన్నది లేనట్లు లేనిది యున్నట్లు అనిపించునది.
9. వికల్పము వస్తువు లేని శబ్ద జ్ఞానము, కల్పనా మాత్రము.
10. వస్తువులు లేనట్లుండి లేచిన తరువాత ఎరుకవచ్చు అజ్ఞానవృత్తి నిద్ర.
11. అనుభూత విషయములు చిత్తమునందు సంస్కార చిత్ర రూపమున నుండుట స్మృతి.

11(ఎ) కలత నిద్రయందు మనోరంగముపై ప్రమాణ, విపర్యయ, వికల్పములు ప్రత్యక్షమను భ్రమ కల్గించు ఛాయావృత్తి స్వప్నము.

12. అభ్యాస వైరాగ్యముల వలన చిత్తవృత్తుల నిరోధమగును.
13. అభ్యాసము స్థిరమగు చిత్త స్థితికి యత్నము.
14. ఆ అభ్యాసము దీర్ఘకాలము నిరంతరముగ, సకారాత్మకముగ చేసిన దృఢ భూమి యగును.
15. చూసిన వినిన విషయములందు వితృష్ణ కలిగిన మనీషికి ఉండు వశీకార సంజ్ఞ వైరాగ్యము.

16. తత్పరం పురుషఖ్యాతే ర్గుణవైతృష్ణ్యమ్.

17. వితర్కవిచారానన్దాస్మితారూపానుగమా త్సంప్రజ్ఞాతః.

18. విరామప్రత్యయాభ్యాసపూర్వస్సంస్కారశేషోఽ న్యః.

19. భవప్రత్యయో విదేహ ప్రకృతిలయానాం.

20. శ్రద్ధావీర్యస్మృతిసమాధిప్రజ్ఞాపూర్వక ఇతరేషామ్.

21. తీవ్రసంవేగానా మాసన్నః.

22. మృదుమధ్యాధిమాత్రత్వా త్తతోఽ పి విశేషః.

23. ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా.

24. క్లేశకర్మవిపాకాశాయై రపరామృష్టః పురుషవిశేష ఈశ్వరః.

25. తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞ బీజమ్.

26. పూర్వేషామపి గురుః కాలే నానవచ్ఛేదాత్.

27. తస్య వాచకః ప్రణవః.

28. తజ్జప స్తదర్థభావనమ్.

29. తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽ ప్యన్తరాయాఽ భావశ్చ.

16. ఆ వైరాగ్యము గుణములయందు వితృష్ణ కలుగుట వలన పురుషఖ్యాతియను ఆత్మానుభవ చైతన్యము నందించు పరావైరాగ్యమగుచునుండును.

17. అపుడు వితర్క విచార ఆనంద అస్మిత స్వరూపములనందు సంప్రజ్ఞాత సమాధి యగును.

18. వృత్తుల విరామముకొరకు అభ్యాసము మరలమరల చేయుచుండ సంస్కారములు మాత్రము మిగులుచుండును. వితర్క, విచార, ఆనంద, అస్మిత సమాధులను దాటునది అసంప్రజ్ఞాత సమాధి.

19. సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు ఆనంద సమాధిన నిలచిపోవు విదేహయోగులకు, అస్మిత స్థితిన నిలిచిపోవు ప్రకృతి లయ యోగులకు, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కాకుండయుండి మరల సంసారమే కలుగును.

20. శ్రద్ధ, వీర్యము, స్మృతి, సంప్రజ్ఞాత సమాధి మరియు ప్రజ్ఞవలన అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యగును.

21. తీవ్ర సంవేగ వైరాగ్యము వలన అసంప్రజ్ఞాత సమాధి శీఘ్రముగ ఆసన్నమగును.

22. తీవ్ర వైరాగ్యమున కూడ మృదు, మధ్య, అధి తీవ్రములను విశేషములు గలవు.

23. ఈశ్వర ప్రణిధానము వలన శీఘ్రముగ సమాధియగును.

24. క్లేశములు, కర్మములు, కర్మఫలములు మరియు ఏవిధమైన ఆశయములు అంటకుండని విశేష పురుషుడు ఈశ్వరుడు.

25. ఆ ఈశ్వరుని సర్వజ్ఞ బీజము నిరతిశయము.

26. పూర్వతరులకు గూడ పూర్వుడు, గురువులకు గూడ గురువు అయిన ఈశ్వరుడు కాలాతీతుడు.

27. ఈశ్వరుని వాచకము ప్రణవము, ఓంకారము.

28. ఓంకార జపము, ఓంకారము యొక్క అర్థ భావనము చేయవలయును.

29. అపుడు ప్రత్యక్చేతన కలిగి అంతరాయములు కలుగకుండ ఉండును.

30. వ్యాధి స్త్యాన సంశయ ప్రమాదాలస్యావిరతి భ్రాంతిదర్శనాలబ్ధభూమిక త్వానవస్థితత్వాని చిత్త విక్షేపా స్తేఽ న్తరాయః.

31. దుఃఖ దౌర్మనస్యాఙ్గమేజయత్వ శ్వాసప్రశ్వాసా విక్షేప సహభువః.

32. తత్ప్రతిషేధార్థ మేకతత్త్వాభ్యాసః.

33. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాఽ పుణ్యవిషయాణాం భావనాతశ్చిత్తప్రసాదనమ్.

34. ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య.

35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తిరుత్పన్నా స్థితి నిబన్ధినీ.

36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ.

37. వీతరాగవిషయం వా చిత్తమ్.

38. స్వప్న నిద్రా జ్ఞానాలమ్బనం వా.

39. యథాభిమత ధ్యానా ద్వా.

40. పరమాణు పరమమహత్త్వాన్తోఽ స్య వశీకారః.

41. క్షీణవృత్తేరభిజాతస్యేవ మణే ర్గ్రహీతృ గ్రహణ గ్రాహ్యేషు తత్థతదఞ్జనతా సమాపత్తిః.

30. వ్యాధి, నిర్లక్ష్యము, సంశయము, ప్రమాదము, అలసట, అవిరతి, భ్రాంతి, భూమికా హీనత్వము, అస్థిరత్వము అనునవి చిత్త విక్షేపము కల్గించు అవరోధములు, అంతరాయములు.

31. దుఃఖము, దౌర్మనసత్వము, అంగముల అస్థిరత్వము, అనియంత్రిత శ్వాస అనునవి ఆటంకములు.

32. అవరోధములు, ఆటంకముల ప్రతిషేధము కొరకు ఏకతత్త్వాభ్యాసము చేయవలయును.

33. మైత్రి, కరుణ, సుఃఖ దుఃఖములందు పుణ్యాపుణ్యములందు ఉపేక్ష అనునవి భావించి అభ్యసించుచుండ చిత్త ప్రసాదము కలుగును.

34. ప్రాణవాయువు యొక్క రేచక పూరక కుంభకములు గూడ చిత్త ప్రసాదము నిచ్చును.

35. ఐదు జ్ఞానేంద్రియముల తన్మాత్ర విషయములయందు ఏకాగ్ర మనము చేయ కూడ చిత్తప్రసాదమందును.

36. జ్యోతుల గూర్చి ఏకాగ్రత వలన విశోకమనము అగును.

37. వీతరాగులైన మహాయోగుల గూర్చి ధ్యానము నిర్మల చిత్తము కల్గించుచుండును.

38. స్వప్నమున దివ్యదర్శనము, నిద్రయందలి ఆనందము గూర్చి ధ్యానము చేయ నిర్మలమైన శాంతికలుగును.

39. శాస్త్రములు, వేదములు చెప్పిన గుణ రూపముల ధ్యానము నిర్మల శాంతినిచ్చును.

40. ఏకాగ్రతను అందిన మనము పరమాణవు నుండి పరమాత్మ వరకు గల వస్తువులన్నిటి గూర్చి వశీకారము నందియుండును.

41. క్షీణ వృత్తియైన మనము సానబెట్టిన మణివలె శుద్ధమై తన చుట్టు ఉన్న వస్తువుల రంగులను ప్రతిబింబించుచు, గ్రహీత, గ్రహణ, గ్రాహ్యముల ఏకత్వము సిద్ధింపచేయును.

42. తత్ర శబ్దార్థజ్ఞానవికల్పై స్సంకీర్ణా సవితర్కా సమాపత్తిః.

43. స్మృతి పరిశుద్ధౌ స్వరూపశూన్యేవార్థమాత్ర నిర్భాసా నిర్వితర్కా.

44. ఏతయైవ సవిచార నిర్విచారా చ సూక్ష్మవిషయా వ్యాఖ్యాతా.

45. సూక్ష్మవిషయత్వం చాలిఙ్గపర్యవసానమ్.

46. తా ఏవ సబీజ స్సమాధిః.

47. నిర్విచారవైశారద్యేఽధ్యాత్మప్రసాదః.

48. ఋతమ్భరా తత్ర ప్రజ్ఞా.

49. శ్రుతానుమానప్రజ్ఞాభ్యాం అన్యవిషయా విశేషార్థత్వాత్.

50. తజ్జస్సంస్కారోఽన్యసంస్కార ప్రతిబన్ధినీ.

51. తస్యాపి నిరోధే సర్వనిరోధా న్నిర్బీజ స్సమాధిః.

42. అపుడు శబ్దార్థ జ్ఞాన సంకీర్ణ వికల్పముల గూర్చి ధ్యానము సవితర్క సమాపత్తి.

43. స్మృతి పరిశుద్ధమై స్వరూపములేకుండ అర్థము మాత్రము భాసించినపుడు నిర్వితర్క సమాధియగును.

44. అటులనే సూక్ష్మ విషయముల తోడనుండు సవిచార, నిర్విచార సమాధుల గూర్చి వ్యాఖ్యానము.

45. పంచతన్మాత్రల నుండి, అహంకారము, బుద్ధి గలిసి, శుద్ధ ప్రకృతి వరకు సూక్ష్మ విషయములు.

46. ఈ సవితర్క, నిర్వితర్క, సవిచార, నిర్విచార సమాధులు నాలుగు సబీజ సమాధులు.

47. నిర్విచార విశారదునకు అధ్యాత్మ ప్రసాద మందును.

48. అపుడు ప్రజ్ఞ ఋతంభర యగును.

49. ప్రమాణ అనుమాన ప్రజ్ఞల కన్న ఋతంభరప్రజ్ఞ విశేషప్రజ్ఞ.

50. ఋతంభర సమాధియందు ఉదయించు సంస్కార జ్యోతి పూర్వ సంస్కారముల మాపివేయును.

51. ఋతంభర సంస్కారములు కూడ లేకుండ చేయబడిన యపుడు నిర్బీజ సమాధియందు పురుషుడు కైవల్యమున ఉండును.

ఇది యోగ సూత్రములు – సమాధి పాదము

II. సాధనా పాదము

1. తపస్స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని క్రియాయోగాః.
2. సమాధి భావనార్థః క్లేశతనూకరణార్థశ్చ.
3. అవిద్యాస్మితారాగద్వేషాభినివేశాః పఞ్చ క్లేశాః.
4. అవిద్యా క్షేత్ర ముత్తరేషాం ప్రసుప్తతనువిచ్ఛిన్నోదారాణామ్.

5. అనిత్యాశుచిదుఃఖానాత్మసు నిత్యశుచిసుఖాత్మఖ్యాతి రవిద్యా.

6. దృగ్దర్శనశక్త్యో రేకాత్మతై వాస్మితా.
7. సుఖానుశయీ రాగః.
8. దుఃఖానుశయీ ద్వేషః
9. స్వరసవాహీ విదుషోఽపి తథారూఢోఽభినివేశః.
10. తే ప్రతిప్రసవహేయా స్సూక్ష్మాః.

11. ధ్యానహేయా స్తద్వృత్తయః.
12. క్లేశమూలః కర్మాశయో దృష్టాదృష్టజన్మ వేదనీయః.

13. సతి మూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః.

14. తే హ్లాదపరితాపఫలాః పుణ్యాపుణ్య హేతుత్వాత్.

II. సాధనా పాదము

1. తపస్సు స్వాధ్యాయము ఈశ్వర ప్రణిధానములు కూడి క్రియా యోగము.
2. క్రియా యోగము సమాధి భావన కొరకు మరియు క్లేశ నివారణము కొరకు.
3. అవిద్య అస్మిత రాగము ద్వేషము అభినివేశములు పంచ క్లేశములు.
4. అవిద్యయే మిగత నాలుగు క్లేశములకు మూల క్షేత్రము. క్లేశములు నిదురించునవి, మొలచినవి, భిన్నమైనవి, బాగుగ పెరిగినవి అని నాలుగు రీతుల నుండును.
5. అనిత్యము, అశుచి, ధుఃఖము మరియు అనాత్మను నిత్యము శుచి, సుఖము మరియు ఆత్మయని తలచుటయే అవిద్య. లేనిది ఉన్నట్లు ఉన్నది లేనట్లు చూపించునది అవిద్య.
6. ద్రష్ట మరియు దర్శన శక్తి యొక్క ఏకాత్మ భావము అస్మి–త; అస్మిత.
7. రాగము సుఖము ననుసరించును.
8. ద్వేషము దుఃఖము ననుసరించును.
9. అభినివేశము మరణ భయము. అది సూక్ష్మము. విదుషులను కూడ అది వదులదు.
10. క్రియా యోగముచే సూక్ష్మముగ శిథిలము చేయబడుచు, ఆ పంచక్లేశములు చిత్తనాశముచే లేకుండ చేయవలెను.
11. ధ్యానముచే ఆ క్లేశవృత్తులు విడువదగినవి.
12. పూర్వ కర్మలన్నీ అక్లేశమూలములందు ఉండి వర్తమానమున భవిష్యత్తున జన్మజన్మలకు వేధించుచుండును.
13. క్లేశ మూలములు ఏమాత్రము ఉన్నను జన్మము ఆయువు భోగములు కల్గించుచుండి, అవి పెరిగి ఫల రూపములిచ్చుచుండును. మూలములు లేకున్న ఫలములు ఉండవు.
14. జన్మము ఆయువు భోగములు పుణ్యాపుణ్య కర్మములు ఉండి మరల మరల సుఖదుఃఖముల కల్గించుచుండును.

15. పరిణామతాపసంస్కారదుఃఖై ర్గుణవృత్తి విరోధాచ్చ దుఃఖమేవ సర్వం వివేకినః

16. హేయం దుఃఖ మనాగతమ్.

17. దృష్టృదృశ్యయో స్సంయోగో హేయహేతుః.

18. ప్రకాశ–క్రియా–స్థితి–శీలం భూతేన్ద్రియాత్మకం భోగాపవర్గార్థం దృశ్యమ్.

19. విశేషావిశేషలిఙ్గమాత్రాఽలింగాని గుణపర్వాణి.

20. ద్రష్టా దృశిమాత్రశ్శుద్ధోఽపి ప్రత్యయానుపశ్యః.

21. తదర్థ ఏవ దృశ్యస్యాత్మా.

22. కృతార్థం ప్రతి నష్టమప్యనష్టం తదన్యాఽసాధరణత్వాత్.

23. స్వస్వామిశక్త్యోః స్వరూపోపలబ్ధిహేతు స్సంయోగః.

24. తస్య హేతు రవిద్యా.

25. తదభావా త్సంయోగాభావో హానం తద్దృశేః కైవల్యమ్.

26. వివేకఖ్యాతిరవిప్లవా హానోపాయః.

27. తస్య సప్తధా ప్రాన్తభూమిః ప్రజ్ఞా.

28. యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరావివేకఖ్యాతేః.

29. యమనియమాసనప్రాణాయామప్రత్యాహారధారణధ్యానసమాధయోఽష్టాంగాని.

15. పరిణామ తాప సంస్కార దుఃఖము వలన గుణవృత్తుల పరస్పర విరోధము వలన వివేకవంతునికి సంసారము దుఃఖసారము యగును.

16. ముందు రాబోవు దుఃఖములు విడువతగినవి.

17. ద్రష్ట దృశ్యముల సంయోగము విడువతగిన దుఃఖములకు హేతువు.

18. ప్రకాశము క్రియా మరియు స్థితి శీలము (సత్త్వరజస్తమములు) భూత జ్ఞాన కర్మేంద్రియాత్మకము భోగమోక్షములు కల్గించునది దృశ్యము.

19. పదునారు వికారములు, తన్మాత్ర అహంకారములనెడి ప్రకృతులు, లింగ మాత్రము (మూల ప్రకృతి), అలింగ మాత్రము (త్రిగుణముల కూడిక) కలిసి దృశ్యమనబడును.

20. ద్రష్ట దృక్ స్వరూపుడు అయినను శుద్ధుడైనను గూడ బుద్ధితదాత్మ్యమును చెందున ట్లనిపించుచుండును.

21. ద్రష్ట కొరకే దృశ్యము యొక్క స్వరూపము. ద్రష్ట బుద్ధి ద్వారా దృశ్యమును చూచి అవిద్యను నాశము చేయవచ్చును.

22. కృతార్థుడైన వానికి దృశ్యములు లేవు. అయినను ఇతరులకు అవి యుండును.

23. ద్రష్ట దృశ్య సంయోగము వలన స్వరూపోపలబ్ధి యగుచుండును. ద్రష్ట తన స్వరూపమును తెలిసికొనవచ్చును.

24. ఆ సంయోగము అవిద్య వలన అగుచుండును.

25. అవిద్య తొలిగిన సంయోగ భావము వీడిపోయి ద్రష్ట కైవల్యము నందుచుండును.

26. వివేక ఖ్యాతి కొరకు ఉపాయము అవిద్యా పరిహారము.

27. దాని కొరకు సప్తతలముల ప్రజ్ఞ గల ప్రాంతభూమి కలదు.

28. యోగాంగముల అనుష్ఠానము వలన అశుద్ధి క్షయమై, జ్ఞాన దీపము వెలుగుచుండును.

29. యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అని యోగమునకు ఎనిమిది అంగములు.

30. అహింసాసత్యాఽ స్తేయబ్రహ్మచర్యాఽ పరిగ్రహో యమాః.

31. ఏతే జాతిదేశకాలసమయానవచ్ఛిన్నా స్సార్వభౌమా మహావ్రతమ్.

32. శౌచసన్తోషతపస్స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని నియమః.

33. వితర్కభావనే ప్రతిపక్షభావనమ్.

34. వితర్కా హింసాదయః కృతకారితానుమోదితా లోభక్రోధమోహపూర్వకా మృదుమధ్యాధిమాత్రా దుఃఖాజ్ఞానన్తఫలా ఇతి ప్రతిపక్షభావనమ్.

35. అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః.

36. సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్.

37. అస్తేయప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్.

38. బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః

39. అపరిగ్రహస్థైర్య జన్మకథంతా సంబోధః.

40. శౌచాత్స్వాంగజుగుప్సాపరై రసంసర్గః.

41. సత్త్వశుద్ధిస్సౌమనస్యైకాగ్రతేన్ద్రియజయాత్మదర్శన యోగ్యత్వాని చ.

30. అహింస, సత్యము, ఆస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము అనునవి యమములు (నొప్పించకుండుట, సత్యముచెప్పుట, దొంగిలింపకుండుట, మనోవాక్కాయకర్మముల కామము విడుచుట, మరియు ఏమియు కావలెనని అనుకొనకుండుట తీసుకొనకుండుట).

31. అన్ని జాతి, దేశము, కాలము, సమయములందు చేయవలసిన మహావ్రతము యమము (అన్ని జాతుల వారికి, అన్నిచోట్ల యందు, అన్ని కాలములందు, అన్ని సమయములందు చేయదగిన గొప్ప వ్రతము యమము యొక్క ఆచరణము).

32. శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము అనునవి నియమములు.

33. యమ నియమములకు వితర్కమైన భావనలు వచ్చినప్పుడు వానిని ప్రతి పక్షము చేసి తీసివేయవలయును.

34. హింస అసత్యము మొదలైన వితర్కములు చేయబడుచు, చేయించబడుచు, మరియు అనుభవించబడుచు మనోవాక్కాయకర్మముల ద్వారా లోభ, క్రోధ, మోహముల చేత మృదు, మధ్య, అధి మాత్రలలో చేయించబడును.

35. అహింస ప్రతిష్ఠయైన యోగి సాన్నిధ్యమున స్వాభావిక పరస్పర వైరములు లేకుండ బోవును.

36. సత్య ప్రతిష్ఠయైన యోగి వాక్కులు సత్యమగుచునుండు.

37. ఆస్తేయము ప్రతిష్ఠయైన యోగి చెంత సమృద్ధి, సంపదలు కలుగుచుండును.

38. బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠయైన యోగికి వీర్య లాభము సహజ తేజాభివృద్ధి యగుచునుండును.

39. అపరిగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనయైనంత త్రికాలజ్ఞత్వము లభించును.

40. శౌచము ప్రతిష్ఠయైన యంత శారీరకములందు ఇష్టము లేకుండును.

41. అభ్యంతర శౌచము వలన సత్వశుద్ధి, సౌమనస్యము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ జయము, ఆత్మదర్శన యోగ్యత లభించును.

42. సంతోషాదనుత్తమస్సుఖలాభః.

43. కాయేన్ద్రియసిద్ధిరశుద్ధిక్షయా త్తపసః.

44. స్వాధ్యాయా దిష్టదేవతాసంప్రయోగః.

45. సమాధిసిద్ధి రీశ్వరప్రణిధానాత్.

46. స్థిరసుఖ మాసనమ్.

47. ప్రయత్నశైథిల్యానన్తసమాపత్తిభ్యామ్.

48. తతో ద్వన్ద్వాఽనభిఘాతః.

49. తస్మిన్సతి శ్వాసప్రశ్వాసయో ర్గతివిచ్ఛేదః ప్రాణాయామః.

50. సతు బాహ్యాభ్యన్తరస్తమ్భవృత్తిర్దేశకాలసంఖ్యాభిః పరిదృష్టో దీర్ఘ సూక్ష్మః.

51. బాహ్యాభ్యన్తరవిషయాక్షేపీ చతుర్థః.

52. తతః క్షీయతే ప్రకాశావరణమ్.

53. ధారణాసు యోగ్యతా మనసః.

54. స్వవిషయాసంప్రయోగే చిత్తస్వరూపానుకార ఇవేన్ద్రియాణాం ప్రత్యాహారః.

55. తతః పరమా వశ్యతేన్ద్రియాణామ్.

42. సంతోషము ప్రతిష్ఠయైనయంత అనుత్తమ సుఖము యదృచ్ఛాతృప్తి యగుచుండును.

43. తపస్సు ప్రతిష్ఠయైన కాయసిద్ధి, ఇంద్రియ సిద్ధి, అశుద్ధి క్షయము దొరుకును.

44. స్వాధ్యాయము ప్రతిష్ఠయైన ఇష్టదేవాతా సాక్షాత్కారము అగును.

45. ఈశ్వర ప్రణిధానము ప్రతిష్ఠయైన సమాధిసిద్ధియై చైతన్యము ప్రవహించుచుండును.

46. ఆసనము స్థిరమైన సుఖము నిచ్చును, చంచలత్వము ఆగిపోవును.

47. లౌకిక చర్యలు ఆపి, నేను అనంతుడను అను భావము కలుగుచుండ మనోస్థిరత్వము కలుగును.

48. అసనము సిద్ధియైన ద్వందములు మాసిపోవును.

49. అపుడు శ్వాస ప్రశ్వాసల గతి నియంత్రణ ప్రాణాయామము వలన అగును.

50. బాహ్యాభ్యంతరముల స్తంభ వృత్తి దేశకాల సంఖ్య పరీక్షలు చేయుచుండి, దీర్ఘకాలము సూక్ష్మము సూక్ష్మతరము చేయుచు ప్రాణాయామము అభ్యసించవలెను.

51. బాహ్యాభ్యంతరముల రెంటిని వదిలివేసి కేవల కుంభకములు చేయుచుండ (రేచక, పూరక, కుంభకములు కాక) నాలుగవ ప్రాణాయామము అగుచుండును. కేవల కుంభకమున ఈశ్వరుని ధ్యానించవలెను.

52. అపుడు ప్రకాశమును ఆవరించు తమోగుణము క్షీణించి పోవును. రజో తమో గుణములు లేకుండాపోయి, శుద్ధ సాత్వికము వెలుగును.

53. అపుడు మనస్సు శుద్ధమై ధారణాయోగ్యత అంది వైరాగ్యము దృఢపడుచునుండు.

54. అపుడు జ్ఞానేంద్రియముల ఐదింటిని క్రమక్రమముగ విషయముల నుండి మరల్చిన ప్రత్యాహారము సిద్ధియై ఇంద్రియములు చిత్తస్వరూపమునందును.

55. చిత్తనిరోధము జరిగి ఇంద్రియములు తిప్పబడి పరమ వశీకరణము లభించును.

ఇది యోగ సూత్రములు – సాధనా పాదము

III. విభూతి పాదము

1. దేశబన్ధశ్చిత్తస్య ధారణా.
2. తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్.
3. తదేవార్థమాత్రనిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః.
4. త్రయమేకత్ర సంయమః.
5. తజ్జయాత్ప్రజ్ఞా లోకః.
6. తస్యభూమిషు వినియోగః.
7. త్రయమన్తరఙ్గం పూర్వేభ్యః.
8. తదపి బహిరఙ్గం నిర్బీజస్య.
9. వ్యుత్థాననిరోధసంస్కారయోరభిభవప్రాదుర్భావౌ నిరోధలక్షణచిత్తాన్వయో నిరోధపరిణామః.
10. తస్య ప్రశాన్తవాహితా సంస్కారాత్.
11. సర్వార్థైకాగ్రతయోః క్షయోదయౌ చిత్తస్య సమాధిపరిణామః.
12. తతః పునః శాన్తోదితౌ తుల్యప్రత్యయౌ చిత్తస్యైకాగ్రతా పరిణామః.
13. ఏతేన భూతేన్ద్రియేషు ధర్మలక్షణావస్థాపరిణామా వ్యాఖ్యాతాః.
14. శాన్తోదితాఽవ్యపదేశ్యధర్మానుపాతీ ధర్మీ.

III. విభూతి పాదము

1. చిత్తమును ఒక ప్రదేశమున నిలిపియుండుట ధారణ.
2. అచట నిరంతర ఏకాగ్రత ధ్యానము
3. ధ్యానము ధ్యేయమున పూర్తిగ కలిసి ధ్యేయాకారమై స్వరూప శూన్యము వలె నుండు స్థితి సమాధి.
4. ధారణ ధ్యానము సమాధి మూడును ఏకలక్ష్యమైన సంయమము.
5. సంయమ జయమైన ప్రజ్ఞాలోక జ్యోతివెలుగును
6. ఆ సంయమమునకు సవితర్క అవితర్క సవిచార నిర్విచార యోగ భూములందు వినియోగము చేయవలెను.
7. ధారణ ధ్యానము సమాధి అను మూడును, యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారములకు అంతరంగము.
8. అయినను ధారణ ధ్యాన సమాధులు నిర్బీజసమాధికి బహిరంగము.
9. వ్యుత్థాన సంస్కారములు అస్తమించి నిరోధ సంస్కారములు ఉదయించుచుండ నిరోధపరిణామము అగును.
10. నిరోధ పరిణామముమైన చిత్తమునకు నిర్మల నిరోధ ప్రశాంత ధారా రూపమగుస్థితి నందును.
11. అపుడు చంచలమగు సర్వార్థత శమించి ఏకాగ్రత ఉదయించి సమాధి పరిణామ మగును.
12. అపుడు విక్షిప్తత అంతరించి తలపులు ఉడుగుట లేచుట సమానమై చిత్తము ఏకాగ్రతా పరిణామము నందుచుండును.
13. అట్లు చిత్తపరిణామములు యగుచునుండ భూతేంద్రియములయందు ధర్మ, లక్షణ, అవస్థాపరిణామములు అగును.
14. ముందు ఉండిన, ఇపుడుండి, ముందుండబోవు ధర్మముల యొక్క అనుగామియై యుండునది ధర్మి.

15. క్రమాన్యత్వం పరిణామాన్యత్వే హేతుః.

16. పరిణామత్రయసంయమాదతీతాఽనాగతాఽజ్ఞానమ్.

17. శబ్దార్థప్రత్యయానామితరేతరాధ్యాసాత్సంకరస్తత్రవిభాగ సంయమాత్సర్వభూతఋుతజ్ఞానమ్.

18. సంస్కారసాక్షాత్కరణాత్పూర్వజాతిజ్ఞానమ్.

19. ప్రత్యయస్య పరచిత్తజ్ఞానమ్.

20. నచతత్సాలమ్బనం తస్యవిషయీభూతత్వాత్.

21. కాయరూపసంయమాద్గ్రాహ్యశక్తిస్తమ్భే చక్షుః ప్రకాశసంయోగేఽన్తర్ధానమ్.

22. ఏతేన శబ్ద్యాన్తర్ధానముక్తమ్.

23. సోపక్రమం నిరుపక్రమం చ కర్మ తత్సంయమాదపరాన్తజ్ఞానమరిష్టేభ్యో వా.

24. మైత్ర్యాదిషు బలాని.

25. బలేషు హస్తిబలాదీని.

26. ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్సూక్ష్మవ్యవహిత విప్రకృష్టజ్ఞానమ్.

15. ఒకే ఒక ధర్మికి ఒక దాని తరువాత క్రమమున పరిణామము అగును గాన, ఒకే ధర్మిలో వేరువేరు అవస్థలు దాగి యుండును. ఇదియే వివిధ పరిణామములకు కారణము.

16. ధర్మ, లక్షణ, అవస్థా పరిణామముల గూర్చి ధారణ ధ్యానము సమాధి చేయుచుండ త్రికాలజ్ఞత్వము అందుచుండును.

17. శబ్దము మరియు అర్ధము యొక్క పరస్పర అభేద నిశ్చయము వలన సంకరము యగును. శబ్దార్ధ జ్ఞాన విభాగముల గూర్చి సంయమము చేయ సకల ప్రాణి భాషా పరిజ్ఞానము యగును.

18. సంస్కారముల గూర్చి సంయమము చేయ పూర్వజన్మల జ్ఞానము అగును.

19. ఇతరుల చిత్త విషయముల గూర్చి సంయమము చేయ వారి చిత్తజ్ఞానము అందును.

20. ఆ పరచిత్త జ్ఞానమున చిత్త స్థితి తెలియును కాని, ఏ విషయమున రాగము ఏ విషయమున ద్వేషము అను సంగతి తెలియకుండును.

21. తన శరీరము గూర్చి సంయమము చేయుచుండ తన చూపులు నితరుల చూపుల నాపివేసి, తన శరీరము కనిపించకుండ ఉండును (అదృశ్యమగును).

22. అదేవిధముగ శబ్దము, ఘ్రాణము, రసము, రూపము మరియు స్పర్శలను వాని గూర్చి సంయమము చేసి నిలిపివేయవచ్చును.

23. సోపక్రమ నిరుపక్రమ కర్మల గూర్చి సంయమము చేయుచుండ మరణము గూర్చిన జ్ఞానము అందును.

24. మైత్రి, కరుణ, ముదితల గూర్చి సంయమము చేయ తనకు ఇతరుల నుండి అవి అంది బలమునిచ్చును.

25. బలముల గూర్చి సంయమము చేయుచుండ ఏనుగు వంటి బలము లభించును.

26. జ్యోతిష్మతి యును లోపలి వెలుగు గూర్చి సంయమము చేయుచుండ సూక్ష్మ వస్తువులు, దగ్గరి మరియు దూరపు వస్తువుల జ్ఞానము లభించుచుండును.

27. భువనజ్ఞానం సూర్యసంయమాత్.
28. చన్ద్రే తారావ్యూహజ్ఞానమ్.

29. ధ్రువే తద్గతిజ్ఞానమ్.

30. నాభిచక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానమ్.

31. కంఠకూపే క్షుత్పిపాసా నివృత్తిః.

32. కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్.
33. మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధదర్శనమ్.

34. ప్రాతిభాద్వా సర్వమ్.

35. హృదయే చిత్తసంవిత్.

36. సత్త్వపురుషయోరత్యన్తాసంకీర్ణయోః ప్రత్యయాఽవిశేషోభోగః పరార్థాత్స్వార్థసంయమాత్పురుషజ్ఞానమ్.
37. తతః ప్రాతిభశ్రావణవేదనాదర్శాస్వాదవార్తా జాయన్తే.
38. తే సమాధా వుపసర్గా వ్యుత్థానే సిద్ధయః.

39. బన్ధకారణ శైథిల్యా త్ప్రచారసంవేదనాచ్చ చిత్తస్య పరశరీరాఽఽవేశః.

40. ఉదానజయాజ్జలపంకకణ్టకాదిష్వసంజ్గ ఉత్క్రాన్తిశ్చ.

27. సూర్యుని గూర్చి సంయమము చేయుచుండ భువన జ్ఞానమందుచుండును.

28. చంద్రుని యందు సంయమము చేయుచుండ తారా వ్యూహ జ్ఞానము అందుచుండును.

29. ధ్రువతారయందు సంయమము చేయుచుండ ధ్రువతారల గతి జ్ఞానము అందుచుండును.

30. నాభి చక్రము గూర్చి సంయమము చేయుచుండ శరీర వ్యూహోజ్ఞానము అందుచుండును.

31. కంఠకూపము గూర్చి సంయమము చేయుచుండ ఆకలి దప్పుల నివృత్తి యగుచుండును.

32. కూర్మనాడియందు సంయమము చేయుచుండ స్థైర్యము లభించుచుండును.

33. మూర్ధమునందు జ్యోతి గూర్చి సంయమము చేయుచుండ సిద్ధ దర్శనము అగుచుండును.

34. ప్రతిభ యందు సంయమము చేయ అంతయు తటాలున తెలియును (సతోరి).

35. హృదయము గూర్చి సంయమము చేయుచుండ చిత్తము గూర్చి పూర్తిగా తెలియును.

36. చిత్త సత్వము మరియు పురుషుడు వేరు. స్వ-అర్థము, పరార్థముల గూర్చి సంయమము చేయ పురుషుని గూర్చి జ్ఞానము గలుగుచుండును.

37. దాని నుండి ప్రతిభ గలుగుచుండి తన్మాత్రలు చిన్మాత్రలు అగుచు నుండును.

38. ఇవికూడ సమాధికి అడ్డంకులే కాని వ్యుత్థాన చిత్తమునకు అవి సిద్ధులు. సంపూర్ణ సమాధి కొరకు అవి అంచెలు (మైలు రాళ్లు).

39. బంధ కారణ శైథిల్యము వలన చిత్త చైతన్యము ప్రవహించుచుండి పర శరీర ప్రవేశము అనుభూతి యగుచుండును.

40. ఉదానవాయువు జయము ఐనయంత నీరు, బురుద, ముళ్లను మొదలైన వాటిని తాకకుండ భూమిపైకి లేచి దాటగలుగవచ్చును.

41. సమానజయాత్ప్రజ్వలనమ్.

42. శ్రోత్రాకాశయో స్సంబన్ధసంయమా ద్దివ్యం శ్రోత్రమ్.

43. కాయాకాశయోస్సంబన్ధ సంయమాల్లఘుతూలసమాపత్తే శ్చాకాశగమనమ్.

44. బహిరకల్పితావృత్తి ర్మహావిదేహా తతః ప్రకాశావరణక్షయః.

45. స్థూలస్వరూపసూక్ష్మాన్వయార్థవత్త్వ సంయమాద్భూతజయః.

46. తతోఽ ణిమాదిప్రాదుర్భావః కాయసంపద్ధర్మానభిఘాతశ్చ.

47. రూపలావణ్యబలవజ్రసంహననత్వాని కాయసంపత్.

48. గ్రహణస్వరూపాస్మితాన్వయార్థవత్త్వ సంయమా దిన్ద్రియజయః.

49. తతో మనోజవిత్వం వికరణభావః ప్రధానజయశ్చ.

50. సత్త్వపురుషాన్యథాఖ్యాతిమాత్రస్య సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వం సర్వజ్ఞాతృత్వం చ.

51. తద్వైరాగ్యాదపి దోషబీజక్షయే కైవల్యమ్.

52. స్థాన్యుపనిమన్త్రణే సంగస్మయాకరణం పునరనిష్టప్రసంగాత్.

41. సమాన వాయువు గూర్చి జయము ఐన అగ్ని సంయమమై యోగి అగ్ని వలె వెలుగును.

42. ఆకాశము, శ్రవణము గూర్చి సంయమము చేసిన దూర శ్రవణ శక్తి, దివ్య శ్రవణ శక్తి అందుచుండును.

43. కాయాకాశము గూర్చి శ్రవణము చేసిన శరీర భారము తగ్గి ఆకాశగమనము అందుచుండును.

44. మహా విదేహ స్థితి గూర్చి సంయమము చేసిన చైతన్యము శరీరము నుండి ప్రసరించి యోగి చుట్టు వెలుగు వెలుగుచుండును.

45. స్థూలమగు పంచభూతముల మరి సూక్ష్మమగు తన్మాత్రల అర్థము గూర్చి సంయమము చేసిన పంచ భూతముల జయము అందుచుండును.

46. అపుడు కాయసంపద ఉద్భవించి భూత ధర్మములను దాటి అణిమాది అష్ట సిద్ధులు లభించుచుండును (అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశిత్వము, వశిత్వము).

47. రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్ర సమానమైన తేజము సంయమము వలన అందుచుండి యోగి స్వప్రకాశముతో వెలుగుచుండును.

48. గ్రహణము, స్వరూపము, అస్మితల యొక్క అన్వయము, అర్థవత్వము గూర్చి సంయమము నిరంతరము చేయుచుండ ఇంద్రియ జయము నందుచుండును.

49. అపుడు మనోవేగము త్రికాలదర్శిత్వము మరియు ధన జయము అందుచుండును.

50. ప్రకృతి పురుష వివేక నిష్ఠమగు చిత్తము కలిగి యోగికి సర్వ వస్తు అధిపత్యము, సకల వస్తు విషయ జ్ఞానము లభించును.

51. ఆ వివేక ఖ్యాతి విషయమున గూడ వైరాగ్య స్థితి నందుచుండ రాగ ద్వేష దోష బీజ క్షయము అగుచుండి కైవల్యము సాక్షాత్కారము అగును.

52. అపుడు దేవతల ప్రార్థనల యందు మరియు వారి సంగత్వమునందు తలపు లేక యుండవలయును. లేకున్న సంసారము మరల అంటుకొనును.

53. క్షణతత్క్రమయో స్సంయమా ద్వివేకజం జ్ఞానమ్.

54. జాతిలక్షణదేశై రన్యథానవచ్ఛేదా త్తుల్యయోస్తతః ప్రతిపత్తిః.

55. తారకం సర్వవిషయం సర్వథావిషయమక్రమం చేతి వివేకజం జ్ఞానమ్.

56. సత్త్వపురుషయో శ్శుద్ధిసామ్యే కైవల్యమ్.

53. క్షణము గూర్చి, క్షణ క్రమము గూర్చి సంయమము చేసిన వివేక జన్యమగు పరమ సూక్ష్మ జ్ఞానము అందును.

54. జాతి లక్షణ దేశ బేధములను దాటివేసి యోగి వివేక జ్ఞానమున వస్తు భేదము తెలిసి పరమ సత్యము, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ విజ్ఞానము తెలియును.

55. తారకమగు సర్వ విషయములు సర్వధా విషయములు తటాలున తెలిసి వివేక జన్యమగు పరమ జ్ఞానము తెలియును.

56. బుద్ధికి మరియు పురుషునికి గూడ సమానమగు శుద్ధముయై కైవల్యమగును.

ఇది యోగ సూత్రములు - విభూతి పాదము

IV. కైవల్య పాదము

1. జన్మౌషధిమన్త్రతపస్సమాధిజా స్సిద్ధయః.
2. జాత్యన్తరపరిణామః ప్రకృత్యాపూరాత్.
3. నిమిత్తమప్రయోజకం ప్రకృతీనాం వరణభేదస్తు తతః క్షేత్రికవత్.
4. నిర్మాణచిత్తా న్యస్మితామాత్రాత్.
5. ప్రకృతిభేదే ప్రయోజకం చిత్తమేక మనేకేషామ్.
6. తత్ర ధ్యానజమనాశయమ్.
7. కర్మాఽ శుక్లాకృష్ణం యోగినస్త్రివిధమితరేషామ్.
8. తతస్త ద్విపాకానుగుణానామేవాభివ్యక్తి ర్వాసనానామ్.
9. జాతిదేశకాలవ్యవహితానా మప్యానన్తర్యం స్మృతిసంస్కారయో రేకరూపత్వాత్.
10. తాసామనాదిత్వమాశిషో నిత్యత్వాత్.
11. హేతుఫలాశ్రయాలమ్బనై స్సంగృహీతత్వా దేషామభావే తదభావః.
12. అతీతానాగతం స్వరూపతోఽస్త్యధ్వభేదాద్ధర్మాణామ్.

IV. కైవల్య పాదము

1. జన్మము, ఔషధము, మంత్రము, తపస్సు, సమాధుల వలన సిద్ధులగును.

2. జాత్యంతర పరిణామములతోడ ప్రకృతి శక్తి పూర్తిగ ప్రవహించి లోపలి శక్తులు వెలుపలకు వచ్చును.

3. పరిణామ నిమిత్తములు ప్రకృతిశక్తులను వెలుపలకు తీయలేవు, అవరోధముల మాత్రము, రైతు చేనులో రాళ్లను తీసివేయునట్లు, తీసివేయును.

4. చిత్తము అస్మిత, అహంకారము వలన నిర్మించబడును.

5. ఒక చిత్తము ప్రవృత్తి బేధముల వలన అనేక చిత్తములుగ ప్రవర్తిల్లును.

6. ఐదు తీర్ల సిద్ధి యగు ఐదు చిత్తములందు ధ్యానము సమాధి వల్ల కలుగు సిద్ధ చిత్తము అనాశయమై కర్మ, క్లేశ, వాసనా రహితమై యుండును.

7. యోగి యొక్క కర్మములు తెలుపు నలుపులు గాక యుండును. ఇతరుల కర్మములు తెలుపు, నలుపు మరి ఈ రెండింటి కలయికగ ఉండును.

8. ఆ మూడు విధముల కర్మ ఫలముల కనుగుణమైన వాసనలు అభివ్యక్తమై, కర్మములు-ఫలములు-వాసనలు-కర్మము అను సంసార చక్రమును తిప్పుచుండును.

9. జాతి దేశ కాలములందు దూరమైన కూడ స్మృతి సంస్కారములు దగ్గరగా నుండి ఏక రూపమగుచుండి కర్మ ఫలములు వాటి వాసనలు అంటుకొని యుండును.

10. ఆశీర్వాదములకు, సంకల్పములకు నిత్యత్వము ఉండుట వలన వాసనలకు గూడ నిత్యత్వము ఉండును.

11. వాసనలు, హేతువు, ఫలములు, ఆశ్రయముల ఆలంబనము వలన వాసనలు సంగ్రహించబడును. హేతువు, ఫలములు, ఆశ్రయములు నశించిన వాసనలు కూడ నశించును.

12. అతీత అనాగతములు వర్తమానమందు ధర్మి స్వరూపమున నిగూఢమై యుండును.

13. తే వ్యక్తసూక్ష్మగుణాత్మానః.

14. పరిణామైకత్వాద్వస్తుతత్త్వమ్.

15. వస్తుసామ్యే చిత్తభేదా త్తయోర్విభక్తః పన్థాః.

16. నచైక చిత్తతన్త్రంచేద్ వస్తు తదప్రమాణకం తదా కింస్యాత్.

17. తదుపరాగాపేక్షితత్వా చ్చిత్తస్య వస్తు జ్ఞాతాఽజ్ఞాతమ్.

18. సదా జ్ఞాతా శ్చిత్తవృత్తయ స్తత్ప్రభోః వురుషస్యాఽపరిణామాత్.

19. న తత్స్వాభాసం దృశ్యత్వాత్.

20. ఏకసమయే చోభయానవధారణమ్.

21. చిత్తాన్తరదృశ్యేబుద్ధే రతిప్రసఙ్గః స్మృతిసంకరశ్చ.

22. చితేరప్రతిసంక్రమాయాస్తదాకారాపత్తౌ స్వబుద్ధి సంవేదనమ్.

23. ద్రష్టృః దృశ్యోపరక్తం చిత్తం సర్వార్థమ్.

24. తదసంఖ్యేయవాసనాభి శ్చిత్రమపి పరార్థం సంహత్యకారిత్వాత్.

25. విశేషదర్శిన ఆత్మభావ భావనానివృత్తిః.

13. వర్తమాన రూపములును, అతీత అనాగత సూక్ష్మరూపములును త్రిగుణాత్మకమై యుండును.

14. గుణములు మూడు అయినను పంచతన్మాత్ర రూపమున భూత భౌతిక రూపమున ఏకజాతీయ పరిణామునందుచుండును.

15. చిత్త బేధము వలన ఒకే వస్తువు వేరు వేరుగా కనిపించుచుండును.

16. వస్తువు ఏ ఒక చిత్తమునో ఆశ్రయించి యుండదు. ఒకే చిత్తము తోన ఆశ్రయించి యుండిన, ఆ చిత్తముతో తలుపబడి యుండనపుడు ఆ వస్తువుకు ఆస్తిత్వము ఉండదాయేమి?

17. చిత్తము వస్తువును ప్రతిబింబించునపుడు అజ్ఞాతమగుచుండును.

18. ఆ చిత్తమునకు ప్రభువైన ఆత్మపురుషునకు పరిణామము ఏ మాత్రము లేక యుండి చిత్తవృత్తులన్నీ జ్ఞాతమగుచుండును.

19. చిత్తము స్వప్రకాశము గాదు, అది కూడ ఆత్మపురుషునిచే దృశ్యమగు వస్తువుయే.

20. చిత్తము ఒకే సమయమందు వస్తువు గూర్చి మరియు తనను గూర్చి అవధారణము చేయలేదు.

21. చిత్తము ఇంకొక చిత్తము చేత దర్శించబడదు. అటుల కాకున్న చిత్తముల పరంపరకు అంతము ఉండదు.

22. విషయములందు ప్రచారములేని చేతనాపురుషునకు చిత్తము యొక్క ఆకారము అందుచుండి స్వబుద్ధి సంజ్ఞానమందుచుండును.

23. ద్రష్టయగు పురుషునితోడ దృశ్యమగు విషయముతోడ ఉపరక్తమగు చిత్తము సర్వార్థము, సకలరూపయుతము అగుచుండును.

24. ఆ చిత్తము లెక్కలేనన్ని వాసనలచే బాగుగ చిత్రించబడుచున్నను, విషయేంద్రియ సంబంధము కలిగి పురుషుని కొరకు కార్యములు చేయుచుండును.

25. అట్లు చిత్తముకన్న విశేషమైన ఆత్మను దర్శించిన యోగికి ఆత్మ భావాభావములు నివృత్తి యగును.

26. తదా వివేకనిమ్నం కైవల్యప్రాగ్భారం చిత్తమ్.

27. తచ్ఛిద్రేషు ప్రత్యయాన్తరాణి సంస్కారేభ్యః

28. హానమేషాం క్లేశవదుక్తమ్.

29. ప్రసంఖ్యానే ప్యకుసీదస్య సర్వధా వివేకఖ్యాతే ర్ధర్మమేఘస్సమాధిః.

30. తతః క్లేశకర్మ నివృత్తిః.

31. తదా సర్వావరణమలాపేతస్య జ్ఞానస్యానంత్యాత్ జ్ఞేయమల్పమ్.

32. తతః కృతార్థానాం పరిణామక్రమసమాప్తి ర్గుణానామ్.

33. క్షణప్రతియోగీ పరిణామాపరాన్త నిర్గ్రాహ్యః క్రమః.

34. పురుషార్థశూన్యానాంగుణానాం ప్రతిప్రసవః కైవల్యం స్వరూపప్రతిష్ఠావాచితి శక్తిరితి.

26. అపుడు వివేక జ్ఞానముదయించి, వివేకవంతుని చిత్తము స్థిరమై వివేక నిమ్న మార్గమున నుండి కైవల్య ప్రాగ్భారమగుచుండును.

27. కైవల్య ప్రాగ్భారమగు ఆ చిత్తమున పూర్వపు సంస్కారముల వలన అంతారాయములు కలుగుచుండి సంస్కార బీజములు అపుడపుడు మొలకెత్తుచుండును.

28. అట్టి సంస్కార బీజములను మరల మరల క్లేశములను లేకుండ చేసినట్టు సంయమముచే లేకుండ చేయవలయును.

29. అట్టి ప్రసంఖ్యాన వివేక జ్ఞానమందు గూడ ఆసక్తి లేని మహా యోగికి వివేక జ్ఞానము వెలుగుచుండి ధర్మమేఘమనెడు పూర్ణ సమాధి అందుచుండును.

30. ఆ ధర్మమేఘ సమాధియందు క్లేశములు, కర్మములు నివృత్తియగును.

31. అపుడు అన్ని ఆవరణములు తొలుగుచుండి, అనంతజ్ఞానమందు జ్ఞేయములు తగ్గిపోవును.

32. అపుడు కృతార్థత్వము నందుచు గుణముల పరిణామక్రమము సమాప్తియగును.

33. క్షణక్షణ పరిణామ పరంపరల ముగింపు వలన తెలియవచ్చు దానిని క్రమమంటారు

34. అపుడు పురుషార్థ శూన్యమైన గుణములు స్వకారణమున కరిగిపోయి స్వరూప ప్రతిష్ఠయై చితిశక్తితోడ కైవల్యమగును.

ఇది యోగ సూత్రములు – కైవల్య పాదము

ఇవి పాతంజల యోగసూత్రములు – నాలుగు పాదములు సంపూర్ణము

పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి

I

సమాధి పాదము

దక్షిణ బదరి

2-2-2005

1. ఇంక ఇపుడు ఈ శుభ సంధి యందు
యోగానుశాసనము చేయబడును
యోగనుచరణ పరంపర సనాతనమ్ము
యోగము సమాధి కైవల్య సాధనమ్ము

2. యోగము చిత్తవృత్తి నిరోధ మదియ
చిత్తవృత్తులు నిరోధమైన యంత
మూఢత్వము నశించు మనస్సు యొక్క పరుగులాగు
తమస్సు రజస్సు చైతన్యమున కరిగి చిత్తము శుద్ధమగును

3. చిత్తవృత్తులు ఆగబడిన యంత
ద్రష్ట స్వరూపమున అవస్థితము అగును
కనుపించునవి అనుపించునవి ఆలోచించునవి లీనమై
తానె ఉన్నదున్నట్లు శోభించుచుండు

4. చిత్తవృత్తులు ఆగబడని యపుడు
ద్రష్టవృత్తిసారూప్య మగుచునుండు
చిత్తము తన చేతలు చేయుచుండ
చేతలు లేని ద్రష్ట చేయు ననిపించుచుండు

5. చిత్తవృత్తులు ఐదు విధములుండు
అవి క్లిష్టాక్లిష్టములుగ రెండు తీర్లు ఉండు
ఆవిధముగ వృత్తులు పది రీతులుండు
క్లిష్టవృత్తులు క్లేశము గూడియుండు
అక్లిష్ట వృత్తులు క్లేశము లేకయుండు

6. ప్రమాణము విపర్యయము వికల్పమ్ము గూడ
మరి నిద్ర స్మృతియు వృత్తులవి విధములైదు
ఈ ఐదు వృత్తులు క్లిష్టాక్లిష్టముగ నుండి
ద్రష్ట రూపము వేరుగ చూపించుచుండు

7. ప్రమాణములు మరి యవి మూడు తీర్లు
ఇంద్రియ గోచరము ప్రత్యక్ష ప్రమాణ మదియ
కార్యకారణ, లింగలింగీ, సాధనసాధ్య తార్కికమ్ము అనుమాన మదియ
వేదము శాస్త్రము ఆప్తులు చెప్పగ నమ్మదగినది వినినది ఆగమమ్ము

8. విపర్యయము మిథ్యాజ్ఞాన మదియ
ఉన్నది లేనట్లు లేనిది ఉన్నట్లు చూపించుచుండు
విపర్యయమున మనము క్షిప్తమగుచునుండు
విపర్యయము సత్యమును నిర్లక్ష్యము చేయుచుండు

9. వికల్పము వస్తు శూన్య శబ్దజ్ఞానమ్ము
కల్పనామాత్ర చిత్తవృత్తి గూడ
ఊహ మాత్ర ముందు వస్తువు లేకయుండు
ప్రమాణము గాని విపర్యయము గాని వృత్తి యదియ

10. ఎరుక అను భావన కాలంబనము లేనియపుడు
ఏమి లేదను భావమున కాలంబనము ఉండునపుడు
అజ్ఞానముచే దేహమనోబుద్ధులు కప్పబడినయపుడు
చేతలు భావములు ఆలోచనలు ఉడిగియున్నయపుడు
జాగృత, స్వప్న, సమాధి స్థితులు లేనియపుడు
ఏమి జరుగుచున్నదను తెలివి లేనియపుడు
అంతఃచైతన్యము లోన వెలయుచుండునపుడు
సుఖము, కలత, జడము అను మూడు రీతులనెడు
"నిద్రించుచున్నపుడు నేను తెలియకుంటి" అనుచు
మేలుకున్నపుడు అభాస జ్ఞానముందుచుండు
ప్రమాణ, విపర్యయ, వికల్ప, స్మృతి వృత్తులు గాని వృత్తి నిద్ర యంద్రు.

11. అనుభూత విషయములు చిత్తమ్ము నందు
ముద్రించబడెడు సంస్కార రూప చిత్రము అయి దాని
ఉన్నదున్నట్లు ఏమి పోగొట్టుకొనక చేర్చక జ్ఞాపకము వచ్చుదాని
విషయమును విషయగ్రహణమును జ్ఞప్తిలో నుంచుదాని
జ్ఞాపకమున జ్ఞానము ఉన్నదాని స్మృతి యని తెలియవలెను

11a. కలత నిద్రయందు మనోరంగమ్మునందు
చిత్తమునందుండు సంస్కార చిత్రముల యాటయైన దాని
స్మృతి మరియు విపర్యయ రూపముల కూడికయైన దాని
ప్రమాణ, విపర్యయ, వికల్పముల ప్రత్యక్షమని భ్రమియింప చేయుదాని
ఛాయావృత్తియైన వృత్తిని స్వప్నమంద్రు

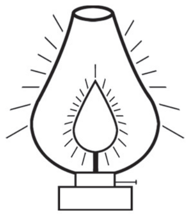
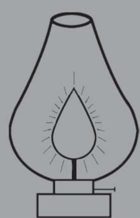
12. అభ్యాస వైరాగ్యముల వలన
నిరోధమ్ము అగును చిత్తవృత్తులెపుడు
అభ్యాసము వలన దిశ యోగమ్ము వైపు
వైరాగ్యము వలన ఇతరములందు ఆసక్తి మాయు

13. అందు స్థిరమైన చిత్త స్థితికి
బాగుగ యత్నించుటను అభ్యాసమంద్రు
మనసు నిలకడ వచ్చినంత
శాంతమ్ము అగును కలత మాయు

14. ఆ అభ్యాసము నిరంతరమ్ము
సకారత్మకముగ దీర్ఘకాలమ్ము
శ్రద్ధతోడ చేయుచున్న యంత
నిరోధమునకు గట్టి పునాది యగును

15. చూసిన వినిన విషయమ్ము లందు
వితృష్ణ కలిగిన మనీషికుండు
వశీకార చైతన్య స్వభావమనెడు దాని
వైరాగ్యమని యనుచుంద్రు మునులు

చిత్తవృత్తులు

ప్రమాణము (నిరోధము)		నిరుద్ధము
స్మృతి (ఏకాగ్రత)		ఏకాగ్రము
వికల్పము (ఉద్వేగము)		విక్షిప్తము
విపర్యయము (నిర్లక్ష్యము)		క్షిప్తము
నిద్ర (జడత్వము)		మూఢము

ప్రమాణము

"తత్ స వితుర్ వరేణ్యం"

"ఆ పరమాత్మయే ఈ జ్యోతి" అనునది ఆగమ ప్రమాణ మదియ.

"వెలుగులన్ని మించిన వెలుగు కారణజ్యోతి యుండవలయు" అనునది అనుమాన ప్రమాణ మదియ.

"చూడు! అద్భుతమైన ప్రేరణ కల్గించు సూర్య భగవానుడదుగో" అనునది ప్రత్యక్ష్య ప్రమాణమ్ము అదియ.

ఈ విధముగ ప్రత్యక్ష్య, అనుమాన, ఆగమము లనెడు ప్రమాణములు మూడు తీర్లు.

స్మృతి

"మా ఇంటి దగ్గర తమ్మ చెరువు ఉండె
చెరువు చెంతనె ఓంకారేశ్వరాలయమ్ము ఉండె
మాతండ్రి రామన్న మమ్ముల గుడికి తీసుకువెళ్లుచుండె
'త్ర్యయంబకాయ। త్రికాగ్ని కాలాయ! కాలాగ్ని రుద్రాయ' అని శ్లోకము చెప్పుచుండె".

అట్లు జ్ఞాపకము తెచ్చెడు సంస్కారరూప చిత్రము స్మృతి అని తెలియవలెను.

వికల్పము

"వాడు గొడ్రాలి కొడుకు పోవుచున్నాడు చూడు
ఆకాశ పుష్పముల కిరీటము ధరించినాడు
ఎండ మావిలోని నీట స్నానమాడి వచ్చినాడు
కుందేటి కొమ్ము బాణము చేబట్టినాడు"

వస్తుశూన్య కల్పనామాత్ర చిత్తవృత్తి వికల్పమదియ

విపర్యయము

"పరమాత్మయనునది లేనెలేదు చూడ
కనిపించు జగము యొకటియె నిజముగూడ
స్త్రీ పురుషుల సమాగమము వలననె జీవనసృష్టి నిజము"

ఉన్నది లేనట్లు లేనిది ఉన్నట్లు చెప్పునది విపర్యయమిదయ

నిద్ర

"ఇపుడె నేను నిద్ర లేచినాను
ఎంత కమ్మటి నిద్ర నిద్రించినాను
చేతలు భావములు ఆలోచనలు లేకయుండె"

అని తరువాత తెలిసెడి అంతశ్చైతన్యము నిద్ర యంద్రు

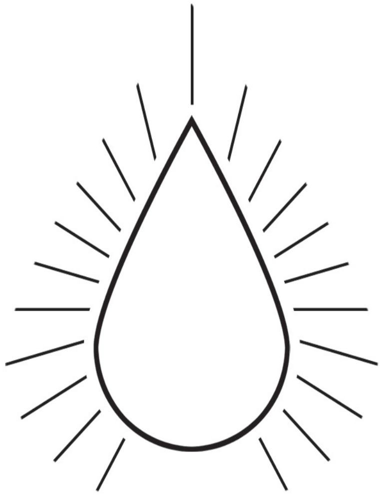
16. ఆ వైరాగ్యము పరావైరాగ్య మగుచునుండు
పురుషఖ్యాతి అను ఆత్మానుభవము వలన
ప్రకృతి స్వభావమగు గుణముల వితృష్ణ కలుగుచుండ
అట్టి పరమ జ్ఞాన వైరాగ్యమును గుణాతీత చైతన్య మంద్రు

16a. అపుడు పురుష ఖ్యాతి అందుచుండు
ప్రకృతి పరమగు గుణముల వితృష్ణ కలుగుచుండ
చైతన్యానుభవము అగుచునుండి
ప్రకృతి అతీత, మనోతీత, గుణాతీత ఆత్మానుభూతి అగుచునుండు

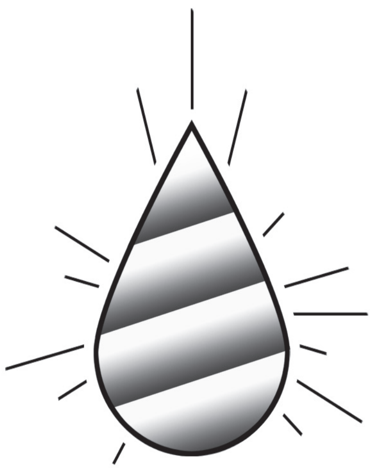
17. అపుడు వితర్క విచార ఆనందాస్మిత స్థితులు అగుచునుండి
సంప్రజ్ఞాత సమాధి అగుచునుండు
సంప్రజ్ఞాత సమాధిన నాలుగు తలములుండు
సవితర్క సమాధి యనగ "ఇది కాదు, ఇది కాదు" అను తర్క మగును
సవిచార సమాధి యనగ "అది నేను, అది నేను" అను విచార మగును
సానంద సమాధి యనగ "అహా!" అనెడి స్వానంద మగును
అస్మిత సమాధి యనగ "నేనున్నాను" అను ఆత్మస్థితి యగుచునుండు

18. వితర్క విచార ఆనందాస్మిత స్థితులు దాటి
ఏ ఆలంబనము లేక తనకు తానె యుండి
సంస్కారములు మాత్రము మిగిలియుండ
అట్టి సమాధిని అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యంద్రు

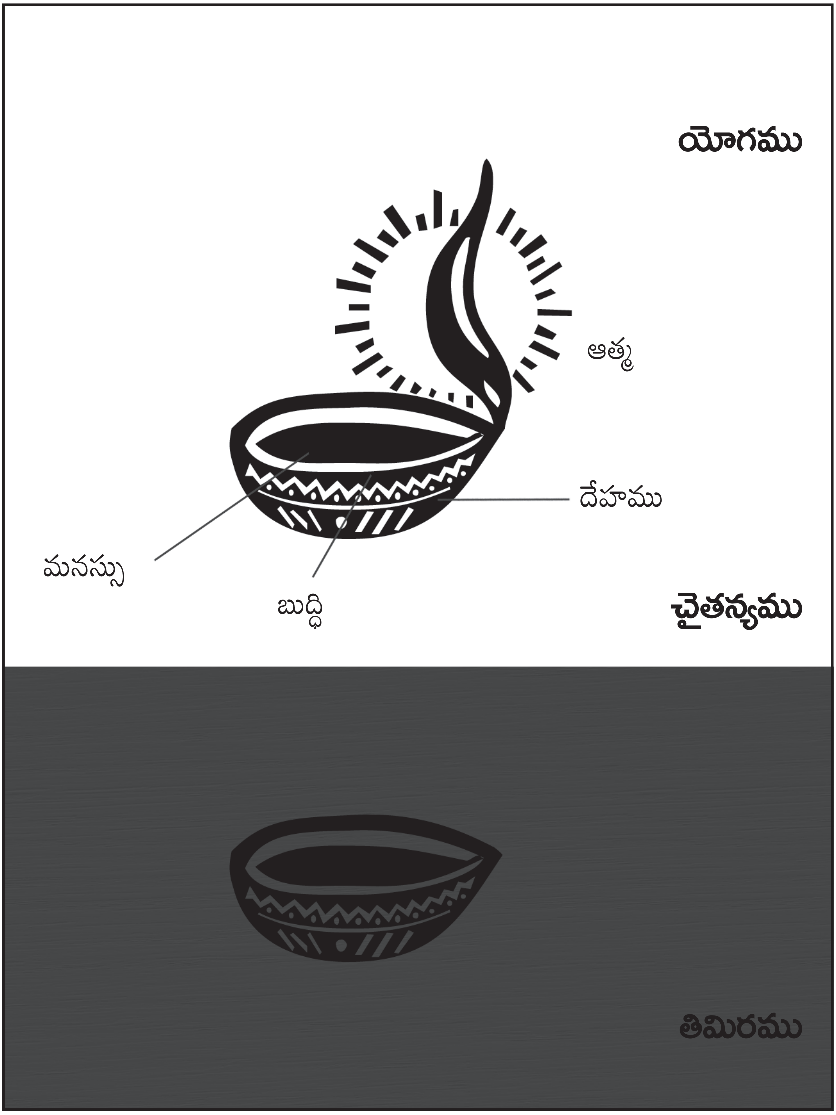
19. సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు విదేహ యోగులకు మరియు
ప్రకృతి లయ యోగులకు గూడ కారణ సంజ్ఞానము మరల కల్గుచుండు
విదేహ సమాధి ఆనంద స్థితిన నిలచిపోవు
ప్రకృతి లయ సమాధి మరియు అస్మిత స్థితి దాటనంతవరకు
అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కాకుండ యుండు



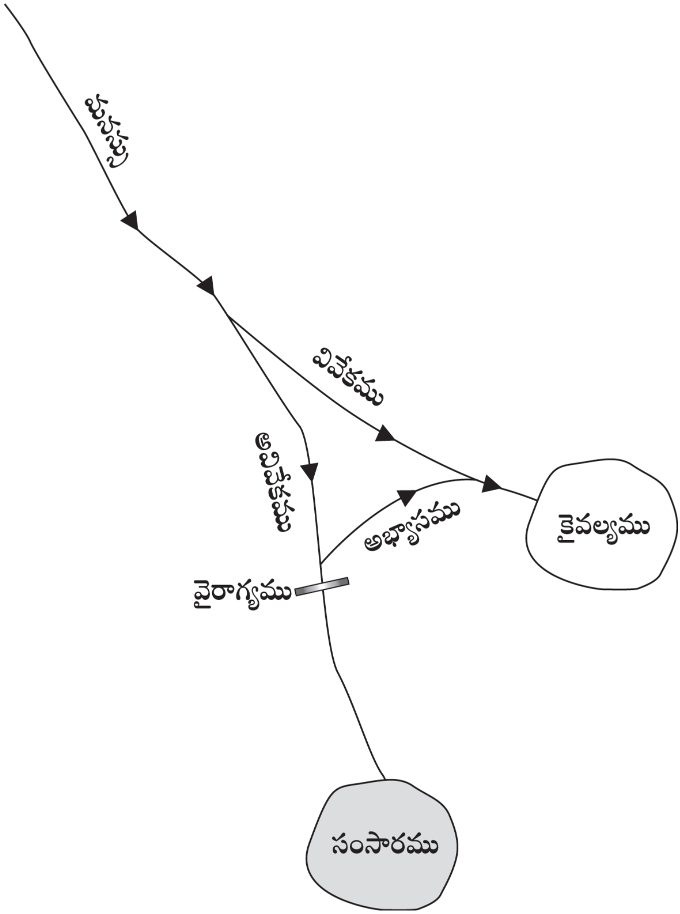
స్వరూపము



వృత్తిసారూప్యము

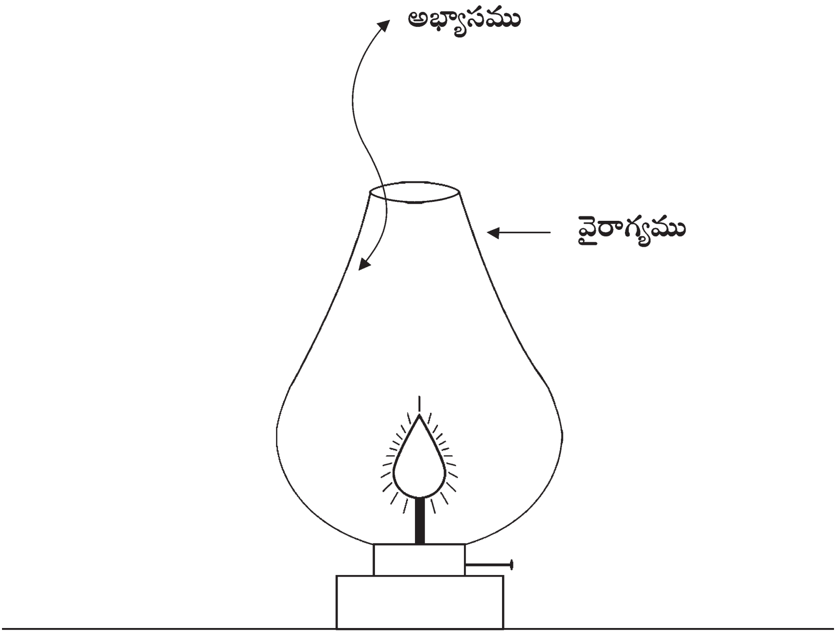


యోగమునందు ఆత్మ వెలిగినపుడు
ఆత్మ బుద్ధి మనస్సు దేహము అన్నీ వెలుగుచుండి
ఆత్మ తన స్వరూప స్థితిలో ఉండును



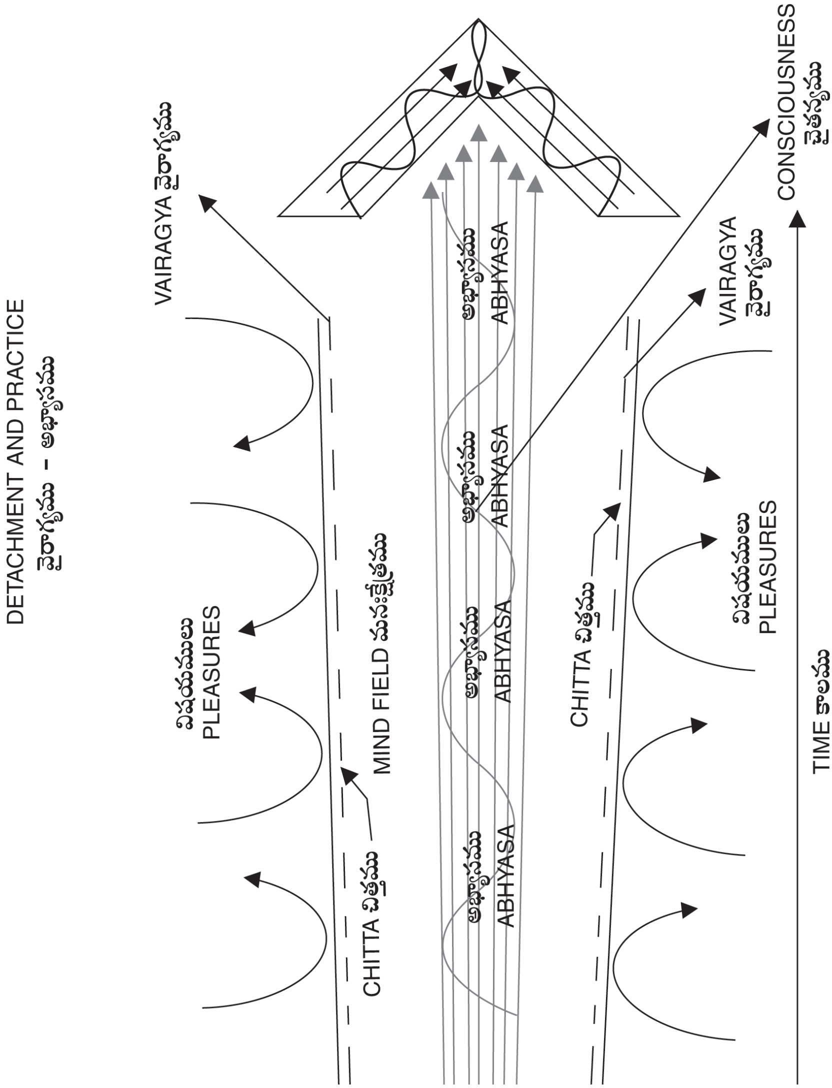
అవివేకము నాపుట = వైరాగ్యము
వివేకమును పెంచుట = అభ్యాసము

మనస్సు అనే నదికి వివేకము, అవివేకము అనే రెండు పాయలు ఉన్నాయి. వివేకము అనే పాయ కైవల్యము అనే శుద్ధసరోవరంలోకి ప్రవహిస్తుంది. అవివేకము అనే పాయ సంసారము అనే గుంటలోకి పారుతుంది. అవివేకము అనే పాయకు వైరాగ్యము అనే ఆనకట్ట కట్టి, అభ్యాసము అనే కాలువను నిర్మించి, దాని ద్వారా కైవల్య సరోవరములో చేరి నిర్మలముగ నుండుటయె యోగము.



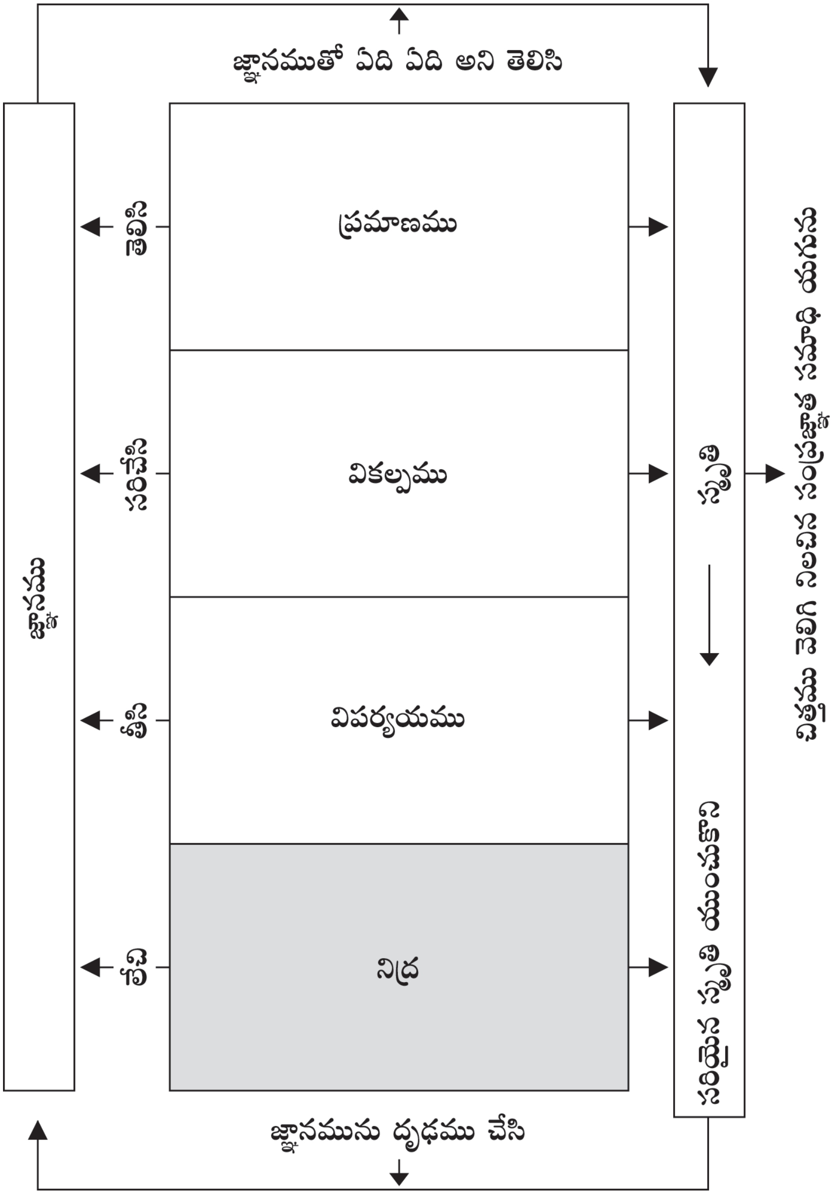
వైరాగ్యము = బయటి దుమ్ము రాకుండా చూడటము = బాహ్యశుద్ధి
అభ్యాసము = లోపలి మసి తుడిచివేయటము = అంతశ్శుద్ధి

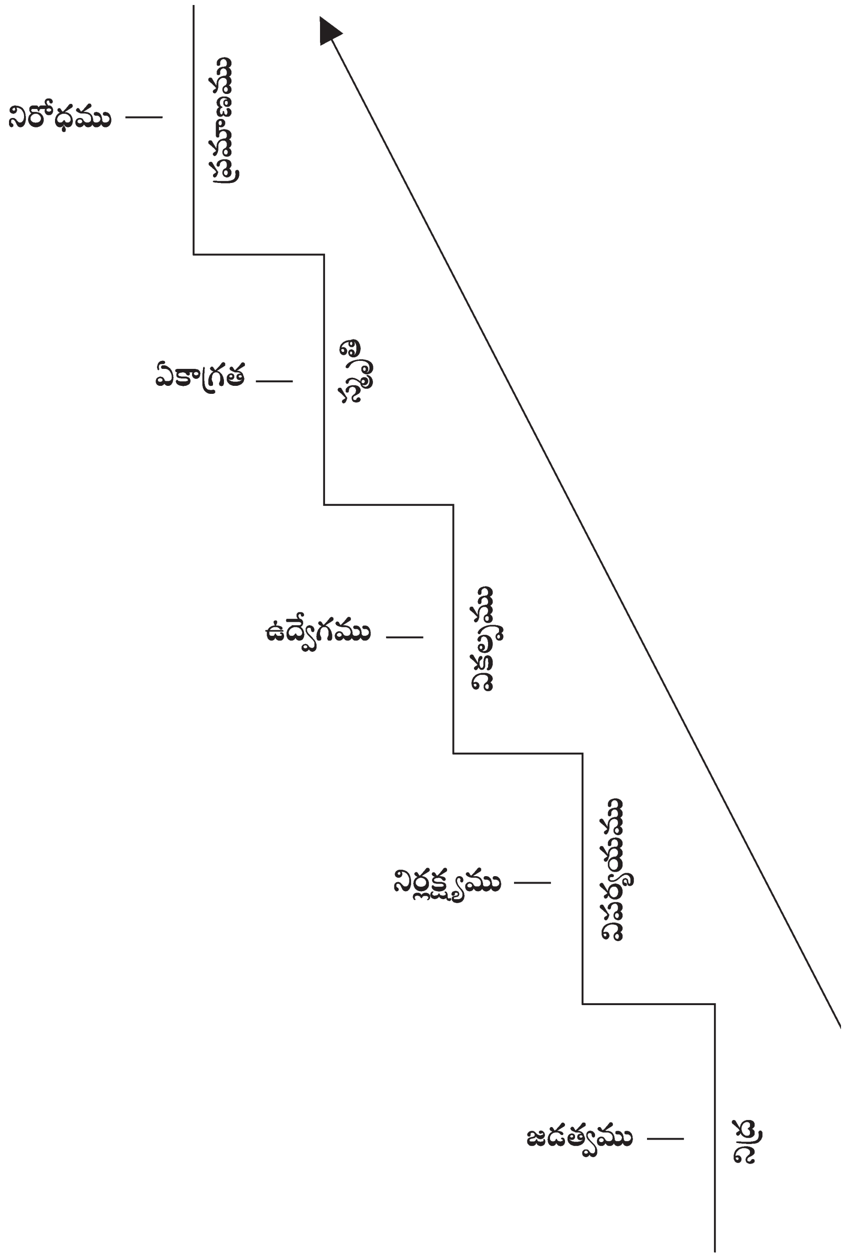
BLISS OF SOLITUDE - KAIVALYAM
ఆనందము కైవల్యము

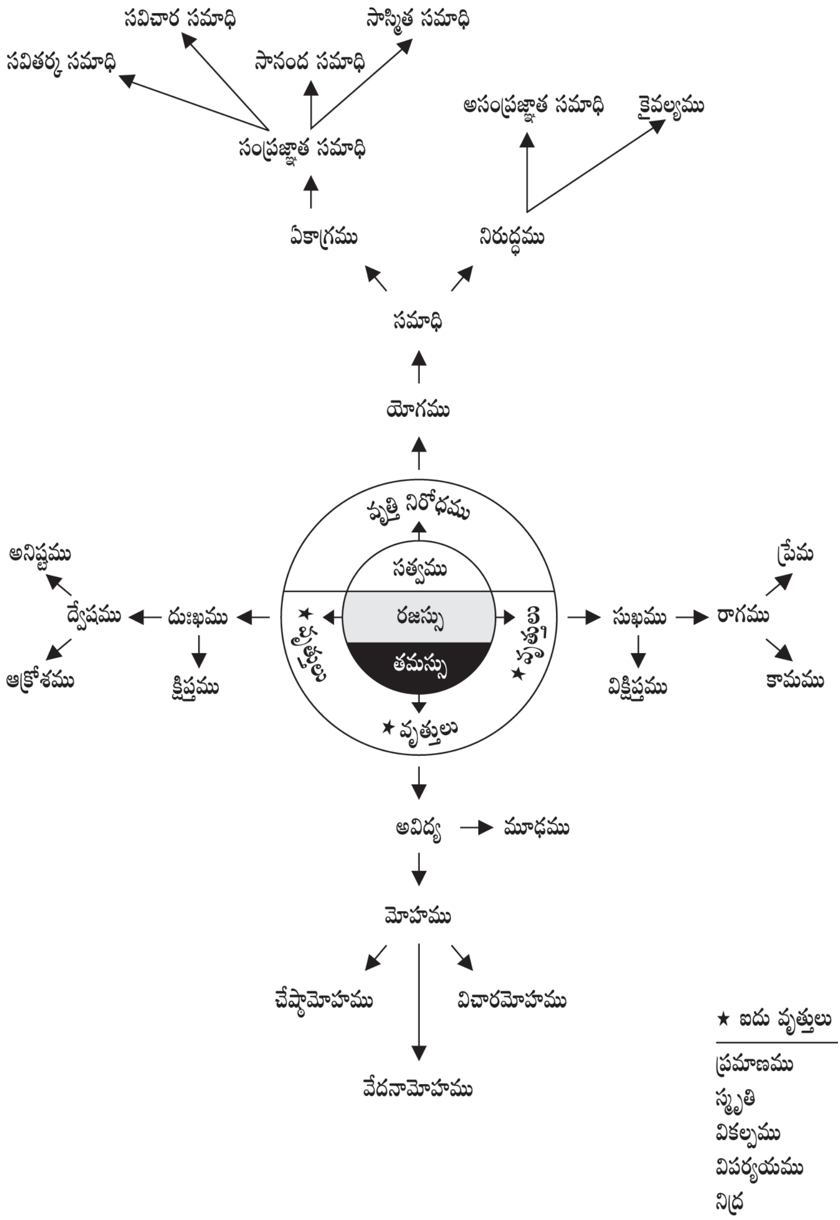


సంప్రజ్ఞాత సమాధి

నిద్ర లేచి **విపర్యయము** తీసి **వికల్పము** సరిచేసి **ప్రమాణము** తెలిసి సరియైన **స్మృతి** ఉంచుకొని జ్ఞానమును దృఢము చేసి జ్ఞానముతో ఏది ఏది అని తెలిసి **చిత్తము** వెలిగి నిలిచిన **సంప్రజ్ఞాత సమాధి** యగును.


జ్ఞానముతో ఏది ఏది అని తెలిసి
ప్రమాణము
వికల్పము
విపర్యయము
నిద్ర
జ్ఞానము
స్మృతి
సరియైన స్మృతి యందుంచుకొని
జ్ఞానమును దృఢము చేసి


నిరోధము
ఏకాగ్రత
ఉద్వేగము
నిర్లక్ష్యము
జడత్వము


సవిచార సమాధి
సాస్మిత సమాధి
సవితర్క సమాధి
సానంద సమాధి
అసంప్రజ్ఞాత సమాధి
కైవల్యము
సంప్రజ్ఞాత సమాధి
ఏకాగ్రము
నిరుద్ధము
సమాధి
యోగము
వృత్తి నిరోధము
సత్వము
రజస్సు
తమస్సు
★ వృత్తులు
అనిష్టము
ద్వేషము
దుఃఖము
ఆక్రోశము
క్షిప్తము
సుఖము
రాగము
ప్రేమ
విక్షిప్తము
కామము
అవిద్య
మూఢము
మోహము
చేష్టామోహము
విచారమోహము
వేదనామోహము
★ ఐదు వృత్తులు
ప్రమాణము
స్మృతి
వికల్పము
విపర్యయము
నిద్ర

20. శ్రద్ధావీర్యము స్మృతి సంప్రజ్ఞాత సమాధి వలన
మరి ప్రజ్ఞవలన గూడ కలుగుచుండు
అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యోగి కెపుడు
అసంప్రజ్ఞాత సమాధిన ఏకత్వమగును
శ్రద్ధతోడ నిర్మల ప్రసన్న మనము ఉండు
శ్రద్ధ తల్లివలెనె కాపాడుచుండు
యోగి శ్రద్ధతోడ వివేకమును పొందియుండ
వీర్యము బ్రహ్మచర్యమువల్ల కలుగుచుండు
వీర్యమువలన సాధన బలపడుచునుండు
మనోబలము పెరిగియుండి సమాధి స్థిరము అగును
సమాధివలన పూర్ణప్రజ్ఞ యగుచునుండ
యథాతతముగ యథార్థము సిద్ధియగును

21. తీవ్ర సంవేగమ్ము వలన
అసంప్రజ్ఞాత సమాధి శీఘ్రముగ ఆసన్నమగును
అభ్యాస వైరాగ్యములు రెండు
తీవ్ర ఉపాయములు వేగముగ చేయుచుండ
సంపూర్ణ శుద్ధ సమాధి త్వరగ అగుచునుండు

22. ఉపాయములు ఇంక మూడు రీతులుండు
తీవ్రము, చాల తీవ్రము, చాలచాల తీవ్రముగ నుండు
త్వరగ, వెంట, వెనువెంటనే సఫలమగుచు
అసంప్రజ్ఞాత సమాధిని కలిగించుచుండు

23. ఈశ్వర ప్రణిధానమ్ము వలన గూడ
త్వరగ అసంప్రజ్ఞాత సమాధి గలుగుచుండు
చైతన్యము ప్రవహించుచుండు
అతీత అనుభూతి యగుచునుండు

24. క్లేశము కర్మములు కర్మఫలములును గూడ
ఏ విధమైన ఆశయములు గూడ
ఎవరిని అంటులేకుండ యుండునట్టి
పరమ చైతన్యతేజ స్వరూపమైన
విశేష పురుషుని ఈశ్వరుండు అం(్రు

25. ఆ విశేష పురుషుని సర్వజ్ఞ బీజమ్ము
నిరతిశయమ్ము మరియు నిరుపమ్ము గూడ
అంత చూచు అద్వితీయమ్ము అతడు
సర్వసాక్షి మరియు సర్వాతీతమ్ము గూడ

26. అతడు పూర్వతములకు గూడ పూర్వుండు చూడ
మరియు గురుతములకు పరమగురువు గూడ
కాలము వలన ఆచ్ఛాదింపబడడు అతడు
భూత భవ్య భవిషత్తులకు మించియుండు నతడు

27. ప్రణవమ్ము ఆ పురుషుని వాచకమ్ము వినగ
ఓంకారము ఆ పరమపురుషుని ధామమ్ము కనగ
అహంకారము మాసిన ఓంకారమందుచుండు
సర్వవికారములు, సర్వాకారములు దాటినపుడు ఓంకారముండు

28. నిర్వికారము నిరాకారమ్ము ఓంకారముండు
ఓంకారమును యోగి ధ్యానము చేయుచుండ
ప్రణవార్థ భావనమ్ము కలుగుచుండు
ఓంకార నాదమ్ము దేహమందు మనమునందు
మరియు బుద్ధియందు నిండి పారుచుండ
ఈశ్వర ప్రణధానమ్ము ఈశ్వర సన్నిధానమగును

29. అపుడు ప్రత్యక్చేతన నందుచుండి
అంతరాయములు కలుగకుండ యుండు
ప్రత్యక్చేతన ప్రత్యగాత్మయే చూడ
ఆవిధముగ ఆత్మానుభవము అగుచునుండు

30. వ్యాధి నిర్లక్ష్యము, సంశయము, ప్రమాదమ్ము
అలసట అవిరత భ్రాంతి భూమికా హీనత్వమ్ముగూడ
అస్థిరత్వమ్ము మరియు చిత్త విక్షేపమును కల్గించుచుండు
అవి అవరోధములు అంతరాయములు చూడ

31. దుఃఖము దౌర్మనసత్వమ్ము అంగముల అస్థిరత్వమ్ము
నియంత్రము లేకుండ శ్వాస పీల్చుట విడుచుటయు గూడ
విక్షేపముల తోడ నుండు అటంకములు చూడ
విక్షేపములు లేనపుడు ఇవి యుండబోవు

32. అంతరాయములు అవరోధములు ఆటంకములు గూడ
ప్రతిషేధము చేయబడి లేకుండ చేయుకొరకు
ఏకతత్త్వాభ్యాసము చేయవలసి వచ్చు
ఏకతత్త్వాభ్యాసము ఏకాగ్రమనముయే చూడ

33. మైత్రి కరుణ మరియు సంతోషమ్ము గూడ
సుఖదుఃఖముల పుణ్యాపుణ్యముల ఉపేక్ష గూడ
అభ్యసించి అనుసరించి ఆచరించుచుండ
చిత్త ప్రసాదము శాంతి యగుచునుండు

34. ప్రాణవాయువును పీల్చునపుడు
లేక బయటికి వదలునపుడు
ఆపియుంచుట వలన గూడ
మనసు చిత్త ప్రసాదమగుచునుండు
వాయువును విడుచుట రేచకము అంద్రు
వాయువు పీల్చుటను పూరకము అంద్రు
విడిచిన తరువాత ఆపుట రేచక కుంభకమ్ము
పీల్చిన తరువాత ఆపుట పూరక కుంభకమ్ము

ఈశ్వరుడు

24. క్లేశము కర్మములు కర్మ ఫలములును గూడ
ఏ విధమైన ఆశయములు గూడ
ఎవరిని అంటు లేకుండ యుండు
అట్టి చైతన్య స్వరూపమైన
విశేషపురుషుని ఈశ్వరుండు అంద్రు

“సత్యం

25. ఆ విశేష పురుషుని సర్వజ్ఞ బీజమ్ము
నిరతిశయమ్ము మరియు నిరుపమమ్ము గూడ
అంత చూచు అద్వితీయమ్ము అతడు
సర్వసాక్షి మరియు సర్వాతీతమ్ము గూడ

జ్ఞానం

26. అతడు పూర్వతములకు గూడ పూర్వుండు చూడ
మరియు గురుతములకు పరమ గురువు గూడ
కాలము వలన ఆచ్ఛాదింపబడడు అతడు
భూత భవ్య భవిషత్తులకు మించియుండు నతడు

అనంతం

27. ప్రణవమ్ము ఆ పురుషుని వాచకమ్ము వినగ
ఓంకారము ఆ పరమ పురుష ధామమ్ము కనగ
అహంకారము దాటినంత ఓంకారముండు
సర్వ వికారములు, సర్వాకారము దాటిన ఓంకారముండు

బ్రహ్మ”

ఉపనిషద్వాక్యము

(పాతంజల యోగసూత్రములలోని 24, 25, 26, 27వ సూత్రములు ఈశ్వరుని గూర్చి తెలుపుతూ **“సత్యం జ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మ”** అనే తైత్తరీయోపనిషత్తునందు బ్రహ్మానందవల్లిలోని పరమ వాక్యానికి వివరణ ఇస్తాయి)

మాండూక్యోపనిషత్

ఆంధ్రీకరణము:

కౌండిన్య నారాయణ

బరోడా

8-3-1986

ఓం

భద్రమ్ము కర్ణముల వినుచుండెదముగాక ఓ దివ్యులార!
భద్రమ్ము చక్షువుల చూచుచుండెదముగాక ఓ పూజ్యులార!
స్థిరమైన యంగముల మరియు తనువు వలన మేము
పూర్తి ఆయువును దేవహితమైన దాని చెందెదము గాక

ఓం

వీనిని వచనములుగ చదువవచ్చు
వీనిని గీతములుగను పాడవచ్చు
వీని రెండు విధములను నేర్వవచ్చు
వీని తెలియగ బ్రహ్మ చదువ వచ్చు


అ ఉ మ్
A U M

1. ఓమ్ యది యేది అక్షరము సర్వమదియ
అర్ధానిగూర్చి ఉపవ్యాఖ్యాన మొకటి తెలియ
భూతము భవము భవిష్యము యన్ని గూడ
ఓమ్‌కారమే అంతయును ఎంచిచూడ
అవిగాక ఆ త్రికాలముల ఆవలవిగూడ
ఓమ్‌కారమే యెంతయును అరసిచూడ

2. అంత అది సర్వము బ్రహ్మము నిశ్చయమ్ము
ఉండి యెందును ఆత్మయది బ్రహ్మ నిశ్చయమ్ము
మరి యట్టి యాత్మకు పాళ్ళు నాలుగు నిజము

3. బహిఃప్రజ్ఞ కలుగు జాగృత స్థానమున నుండు
సప్తాంగములు పందొమ్మిది ముఖములుండు
స్థూలభుక్కు ప్రథమ పాదము వైశ్వానరుండు

4. అంతః ప్రజ్ఞ కలుగు స్వప్న స్థానమున నుండు
సప్తాంగములు పందొమ్మిది ముఖములుండు
ప్రవిభక్త భుక్కు ద్వితీయ పాదము తైజసుండు

5. ఎందు సుప్తుడు స్వప్నములను చూడకుండు
అదియె సుషుప్తి కామముల కాంక్షించకుండు
ఏకీభూత ప్రజ్ఞాన ఘనము అగుచునుండు
ఆనందము ఉండు సుషుప్త స్థానమున నుండు
ఆనంద భుక్కు ప్రజ్ఞ తృతీయ చేతోముఖుండు

6. ఇది సర్వేశ్వరంబు ఇది సర్వజ్ఞంబు
ఇది అంతర్యామి ఇది సర్వ మూలంబు
ఇది సర్వభూత ప్రభవాప్యాయ స్థానంబు

7. అంతఃప్రజ్ఞ గాదది బహిఃప్రజ్ఞ గాదు
ఉభయముల ప్రజ్ఞయది దాను గాదు
మరి ప్రజ్ఞాన ఘనమది యంత గాదు
గాదు ప్రజ్ఞ మరి యప్రజ్ఞ గూడ గాదు

అది చూడబడదు చింతించబడదు
అద్దాని గూర్చి చెప్ప అంత యలవిగాదు
అది పూర్తిగ యంత దా తెలియబడదు
అలక్షణమ్మది వ్యవహరించబడదు

దాను ఏకాత్మ ప్రత్యయసారమ్ము
మరియు ప్రపంచోపశమమ్ము
శాంతము శివము యద్వైతమ్ము
చతుర్థమని మాన్య మాత్మజ్ఞేయమ్ము

8. అట్టి ఆత్మయె అక్షరము ఓమ్‌కారమనగబడియె
ఉండు అక్షరమునకు పాళ్లుగ మాత్రలవియె
మాత్రల పాళ్లు అకారము ఉకారము మకారమివియె

9. అతడు జాగృతస్థానుండు వైశ్వానరుండు
అకారమ్ము ప్రథమ మాత్రయై యుండు
ఆప్తి ఆదిమత్వమ్ము వలన నతడు
అట్లు దానిని దాను తెలియు నెవడు
అతడు సర్వకామముల పొందుచుండు
అన్నింట దాను ఆది యగుచునుండు

10. ఉండి స్వప్న స్థానమున తైజసుండు
ఉకారమ్ము ద్వితీయ మాత్రయై యుండు
ఉత్కర్ష ఉభయత్వమ్ము వల్ల నతడు
ఉన్నదాని యిట్లు దా తెలియు నెవడు
ఉత్కర్ష జ్ఞాన సంతతిని చేయుచుండు
ఉత్తముల బ్రహ్మవిదుల పొందుచుండు

11. మరి సుషుప్త స్థానుడు ప్రజ్ఞ యతడు
మకారమ్ము తృతీయ మాత్రయై యుండు
మితి మరియు ముగింపు వల్ల నతడు
మరి దీనిని ఇట్లు దా తెలియు నెవడు
మానంబు దీనియంతను చేయుచుండు
ముగియు చోటు కామముల కగుచునుండు

12. **మాత్ర లేనిది యది చతుర్థ మగుచునుండు**
అవ్యవహార్యంబు ప్రపంచోపశమమ్మై యుండు
శివము అద్వైతమై యది దాను నుండు
ఓమ్కారమే యట్లు యాత్మ యగుచునుండు
దీనిని ఇట్లు దాను తెలియుచుండు నెవడు
ఆత్మ ద్వార ఆత్మలో సంవేశించుచుండు

ఇది మాండూక్యోపనిషత్

సమాప్తము

ఓం తత్సత్

35. జ్ఞానేంద్రియ విషయముల ఐదింటిపైన
మనమును ఏకాగ్రము చేసియుండ
మనసు నిర్మల మగుచునుండి
చిత్త ప్రసాదమగుచునుండు
మనసును నాసాగ్రము జిహ్వాగ్రమ్ముపైన
దవడయందు నాలుకమధ్య నాలుకమొదలు నందు
నిలపియుండ మనసు నిర్మలమగుచునుండు

36. విశోకమనము జ్యోతిష్మతి యగుచునుండు
శోకమును దాటు మనము నిర్మల మగుచునుండ
ఆహ్లాదకరమగుచునుండి ప్రసాదమందుచుండ
మనసు శుద్ధమై వెలుగుచుండి యుండు

37. వీతరాగుల గూర్చి ధ్యానము చేసినంత
చిత్తము ప్రశాంతమై శాంతినందుచుండు
వీతరాగులుయైన మహాయోగులెపుడు
యోగులందరికి ఆదర్శముగ వెలుగుచుంద్రు

38. స్వప్నముల అగుపించిన దివ్యదర్శనముల యొక్క
నిద్రయందు అందిన ఆనంద స్థితి గూర్చి గూడ
మనమునందు ధ్యానము చేయుచుండ
చిత్తము నిర్మలమై శాంతి నందుచుండు

39. శాస్త్రములందు వేదములందు చెప్పబడిన
రూపములు గుణముల గూర్చి ధ్యానించినంత
చిత్తము ఏకాగ్రమగుచునుండి
నిర్మల శాంతి నందుచుండు

40. ఏకాగ్రతను అందిన చిత్తమెపుడు
పరమాణువు నుండి పరమహత్తు వరకు
యున్న సూక్ష్మ స్థూల వస్తువులన్నింటి గూర్చి
సాక్షాత్కారమంది వశీకారమందుచుండు

41. క్షీణ వృత్తియైన మనము శుద్ధమగుచు
సానబెట్టిన మణి దరివస్తువుల యొక్క
రంగులవోలె వెలుగుచుండునట్లు
గ్రహీత, గ్రహణ, గ్రాహ్యముల యొక్క
ఏకత్వమంది సమాపత్తి స్థితి నందుచుండు

42. అందు శబ్దార్థ జ్ఞానమ్ముతోడ సంకీర్ణమగుచు
వికల్పము గూర్చి ధ్యానించుచుండ
చిత్తము సమాపత్తి స్థితి నందుచుండ
అట్టి స్థితిని సవితర్క సమాపత్తి యంద్రు

43. స్మృతి పరిశుద్ధ మగుచునుండి
స్వరూపమేమాత్రము లేకయుండి
అర్థము మాత్రము భాసించుచుండు
స్థితిని నిర్వితర్క సమాపత్తి యంద్రు

44. అట్టి సూక్ష్మ విషయముల తోడ నుండు
సవిచార నిర్విచార సమాధులను గూర్చి
ఇపుడు వ్యాఖ్యానము చేయబడును
సవితర్క నిర్వితర్క సమాధులు స్థూలముల గూర్చి
సవిచార నిర్విచార సమాధులు సూక్ష్మముల గూర్చి

45. సూక్ష్మ విషయము లెంతవరకు అన్న
పంచతన్మాత్రల నుండి మొదలు అగుచు
అహంకారము మరియు బుద్ధిగూడ గలసి
శుద్ధ ప్రకృతి వరకు సూక్ష్మములని తెలియవలయు

46. అట్లు నాలుగు సమాధులు తెలుపబడియె
సవితర్క నిర్వితర్కములు స్థూలముల గూర్చి
సవిచార నిర్విచారములు సూక్ష్మముల గూర్చి
ఈ నాలుగు బీజ సమాధు లనబడుచునుండు

47. నిర్విచార సమాధి విశారద యోగియైన నంత
అధ్యాత్మ ప్రసాద మందుచుండు
అధ్యాత్మ ప్రసాద మందియుండి
చిత్తము పరిశుద్ధమై శాంతమగును

48. అపుడు ప్రజ్ఞ ఋతంభరయై వెలుగుచుండు
సత్యము ఋతము బుద్ధిని నిండియుండ
ఆత్మ జ్యోతి పూర్తి వెలుగు అనుభూతియగును
అట్టి ధర్మ మేఘ సమాధిన సారూప్యమందుచుండు

49. ప్రమాణ ప్రజ్ఞ అనుమాన ప్రజ్ఞ కన్న
ఋతుంభర ప్రజ్ఞ విశేష ప్రజ్ఞ
ఋతుంభర ప్రజ్ఞ పూర్ణ ప్రత్యక్ష ప్రజ్ఞ
సర్వము సాక్షాత్కారమై అనుభూతియగును

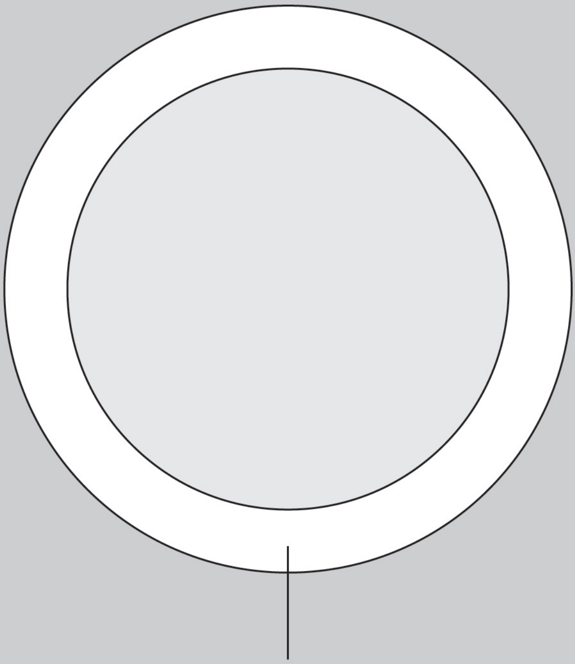
50. ఋతుంభర సమాధియందు
ఉదయించి శుద్ధ సంస్కార జ్యోతి
పూర్వ సంస్కారములన్నింటి మాపివేయు
అసంప్రజ్ఞాత సమాధి ఋతుంభర సాధనమ్ము

51. ఋతుంభర సమాధి సంస్కారములుగూడ
నిరోధింపబడిన పరమ సంపూర్ణ స్థితిని
నిర్బీజ సమాధికి అని తెలియవలయు
నిర్బీజ సమాధిన ఒక పరమపురుషుండె వెలుగు

ఇది సమాధి పాదము

సంప్రజ్ఞాత సమాధి - ప్రథమ తలము

ఆత్మ మరియు మూడుపాళ్ల ప్రజ్ఞ ఆత్మరంగము
మరియు
ఒకపాలు ప్రజ్ఞ సమాధిరంగము



సవితర్క సమాధి

ధర్మస్థితి

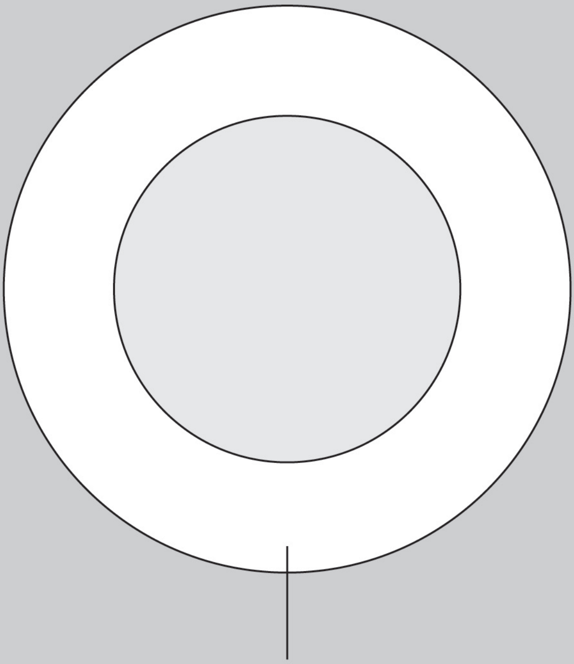
INQUEST	బుద్ధి సవితర్క ప్రజ్ఞగా
ANALYSIS	ఏది? ఏదికాదు? అని
"What not"	"నేతి! నేతి," అని తర్కించి
	పాలను నీటిని వేరుచేసే సమాధి

సంప్రజ్ఞాత సమాధి - ద్వితీయ తలము

ఆత్మ మరియు మూడుపాళ్ల ప్రజ్ఞ ఆత్మరంగము

మరియు

రెండుపాళ్ల ప్రజ్ఞ సమాధిరంగము



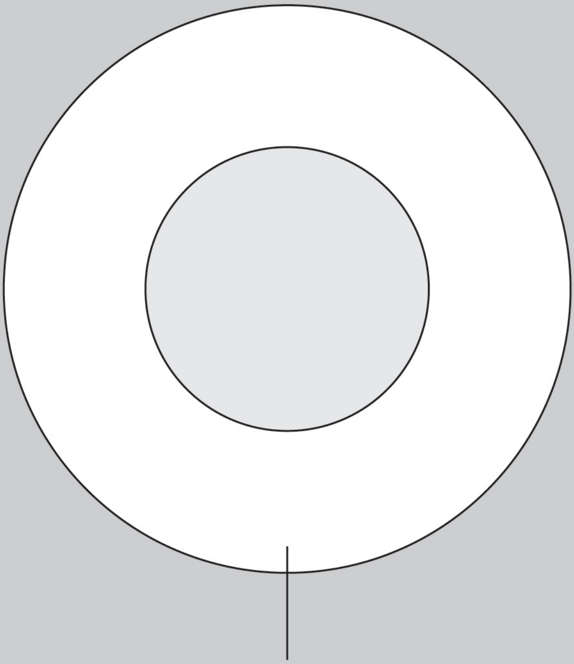
సవిచార సమాధి

సత్యస్థితి

INSIGHT	బుద్ధి సవిచార సమాధిగా
REASON	"నేను అది" "అహం బ్రహ్మాస్మి"
"THIS IS WHAT"	అని విచారణలో అద్వైతానుభూతి
	యొక్క చైతన్య ప్రవాహారంభము

సంప్రజ్ఞాత సమాధి - తృతీయ తలము

ఆత్మ మరియు ఒకపాలు ప్రజ్ఞ ఆత్మరంగము
మరియు
మూడుపాళ్ల ప్రజ్ఞ సమాధిరంగము



సానంద సమాధి

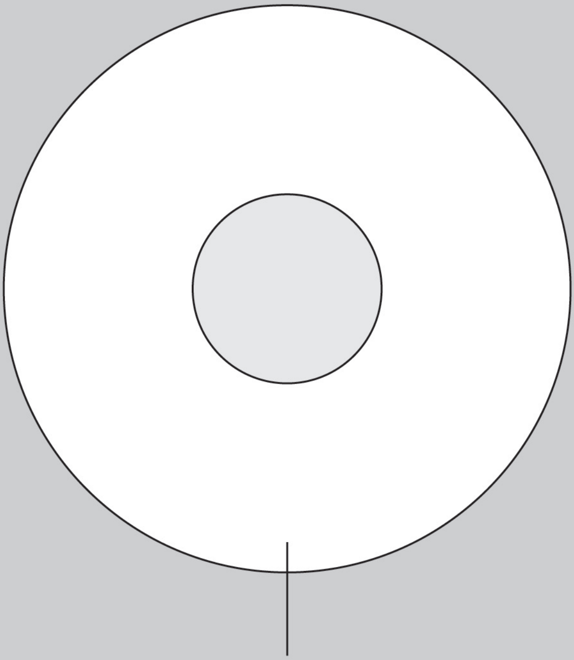
ఆనందస్థితి

INJOY	బుద్ధి సానంద సమాధిగా
BLISS	అహం – 'ఆనందో(బ్రహ్మా'స్మి
"THIS IS IT!"	"అహో! అహో!' అనే
"THIS IS THAT"	అనుభూతిలో అద్వైతానందము అందటము

సంప్రజ్ఞాత సమాధి - తురీయము

ఆత్మయే ఆత్మరంగము

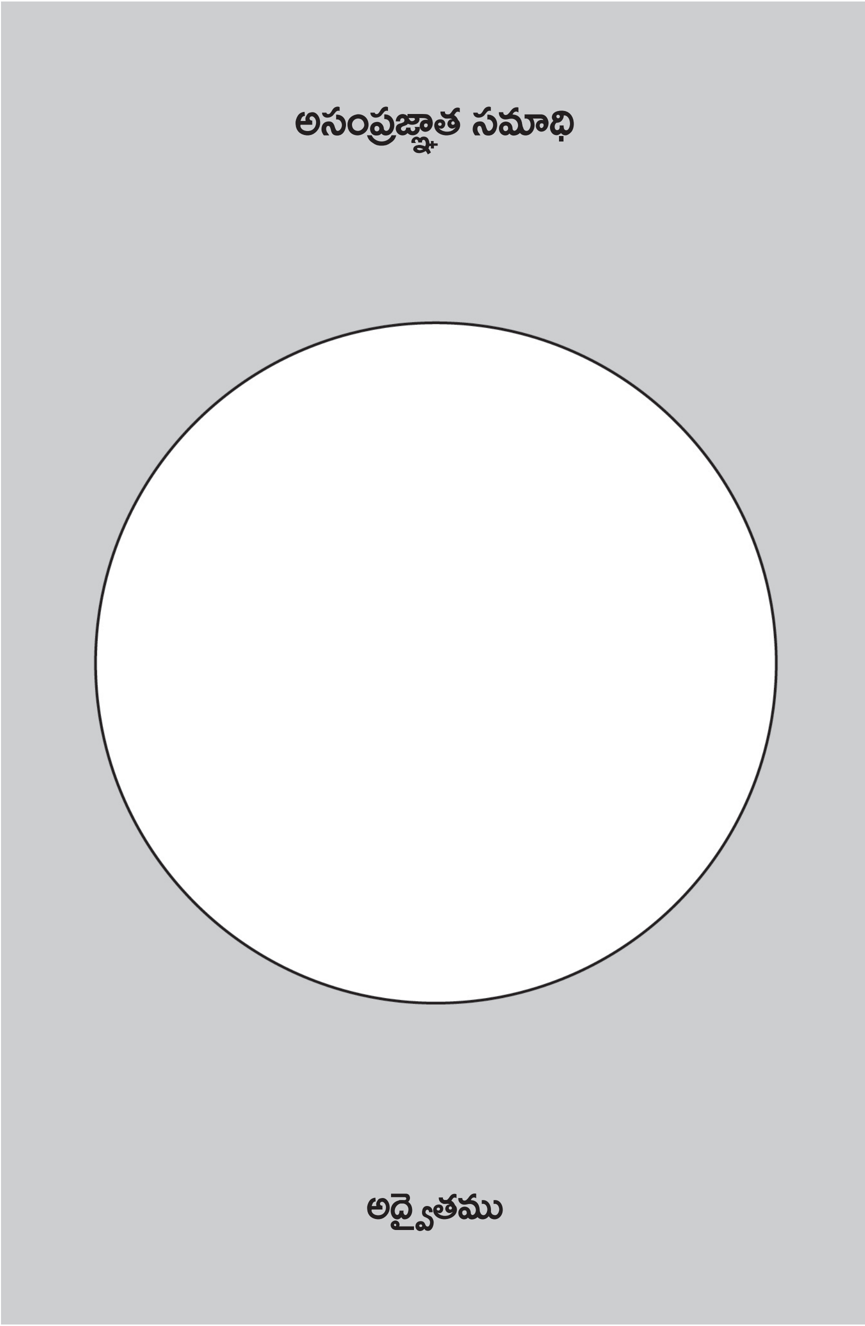
నాలుగుపాళ్ల పూర్ణ ప్రజ్ఞ సమాధిరంగము



సాస్మిత సమాధి

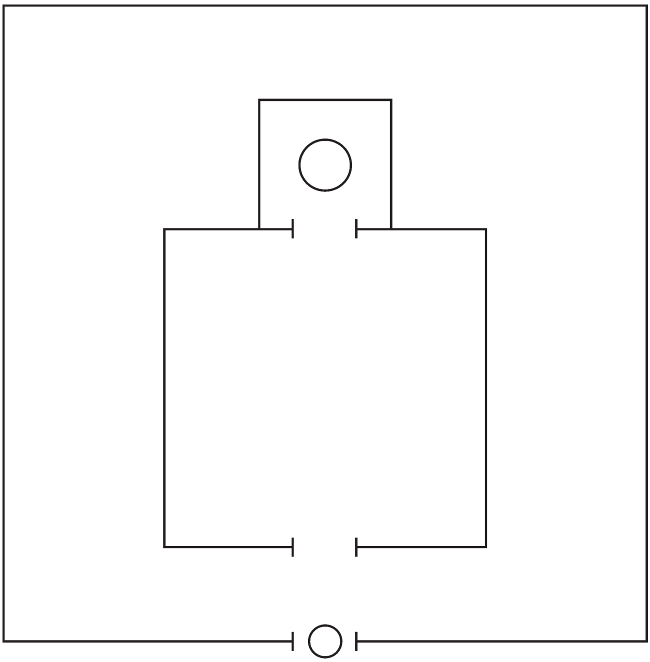
"అస్మి" - స్థితి

"ME IS"	బుద్ధి సాస్మిత సమాధిగా
"I (EYE) - NESS"	"నేను ఉన్నాను" అని
"I AM"	పూర్వ ప్రజ్ఞ ఆత్మ సాక్షాత్కారంలో వెలుగటము
	పూర్ణ - స్థితప్రజ్ఞుడు


అసంప్రజ్ఞాత సమాధి
అద్వైతము

సంప్రజ్ఞాత - I

సాన్నిహతము



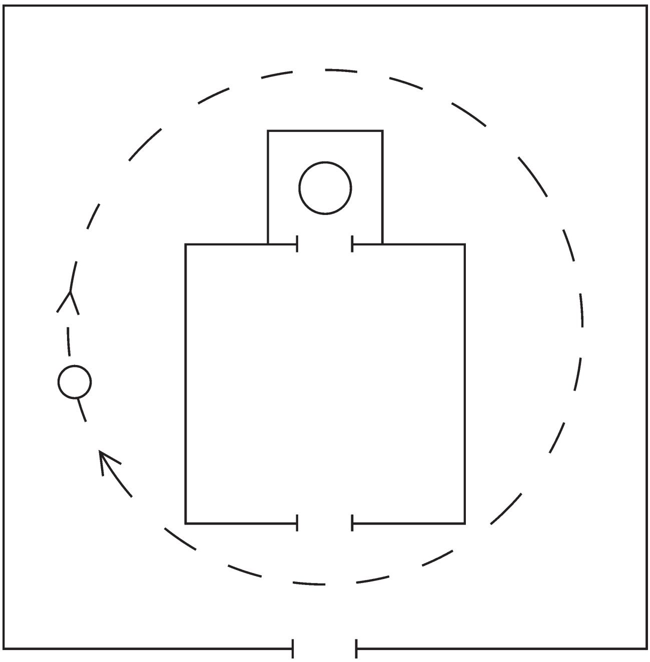
సవితర్క సమాధి

ఆలయద్వార ప్రవేశము

ప్రపంచమును వదిలి లోన ప్రవేశించటము

సంప్రజ్ఞాత - II

సాలోక్యము



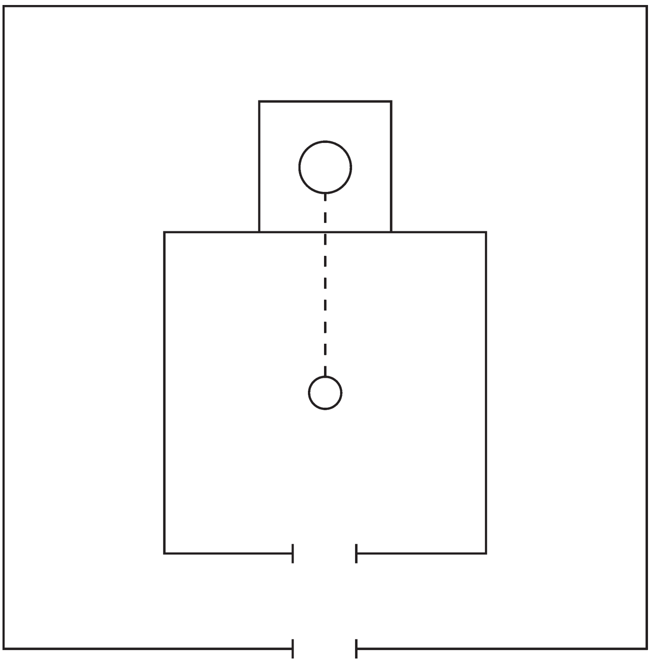
సవిచార సమాధి

ప్రదక్షిణము

పరమాత్మను గూర్చి విచారణ

సంప్రజ్ఞాత - III

సామీప్యము



సానంద స్థితి

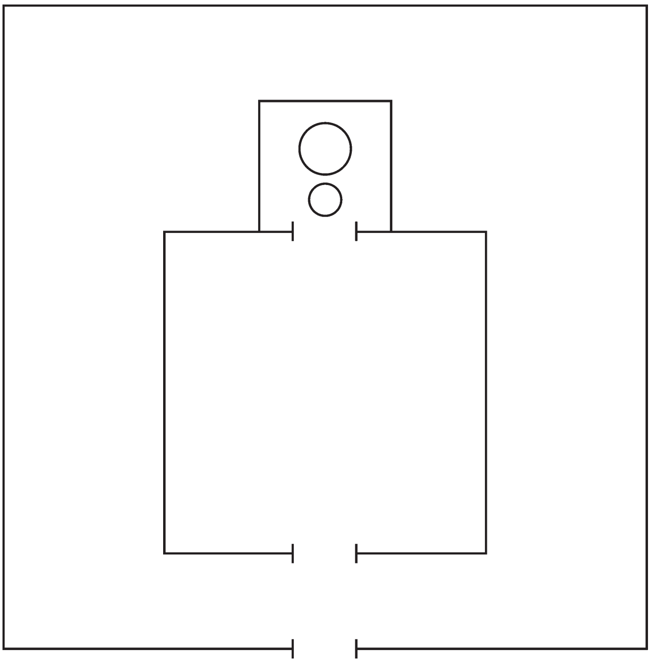
ప్రమోదము

పరమాత్మ సమీప స్థితి

పరమాత్మను చూసి ఆనందించుట

సంప్రజ్ఞాత - IV

సారూప్యము



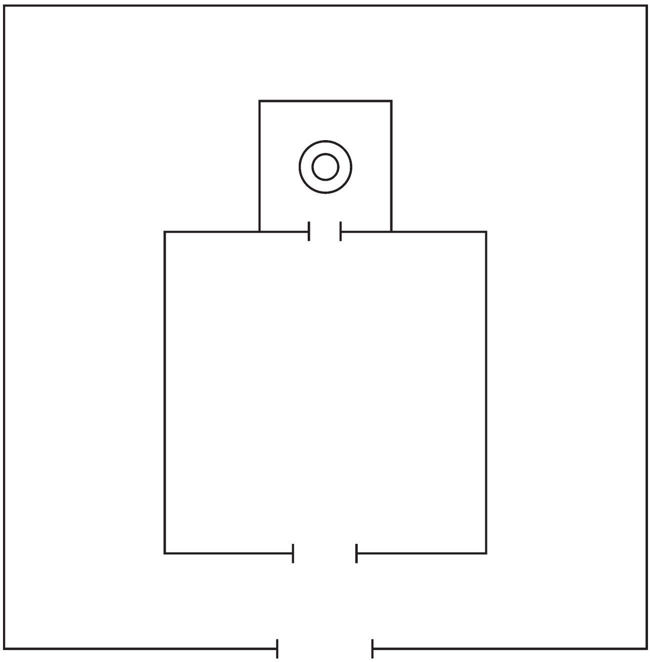
ప్రత్యక్షము

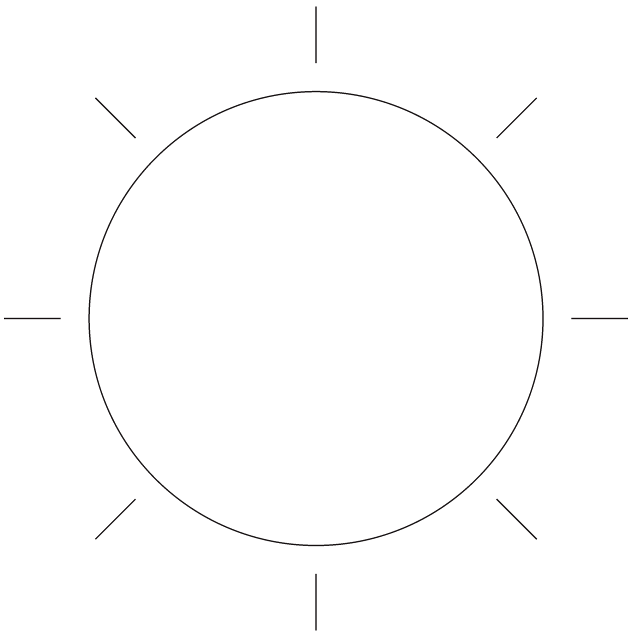
సాస్మిత స్థితి

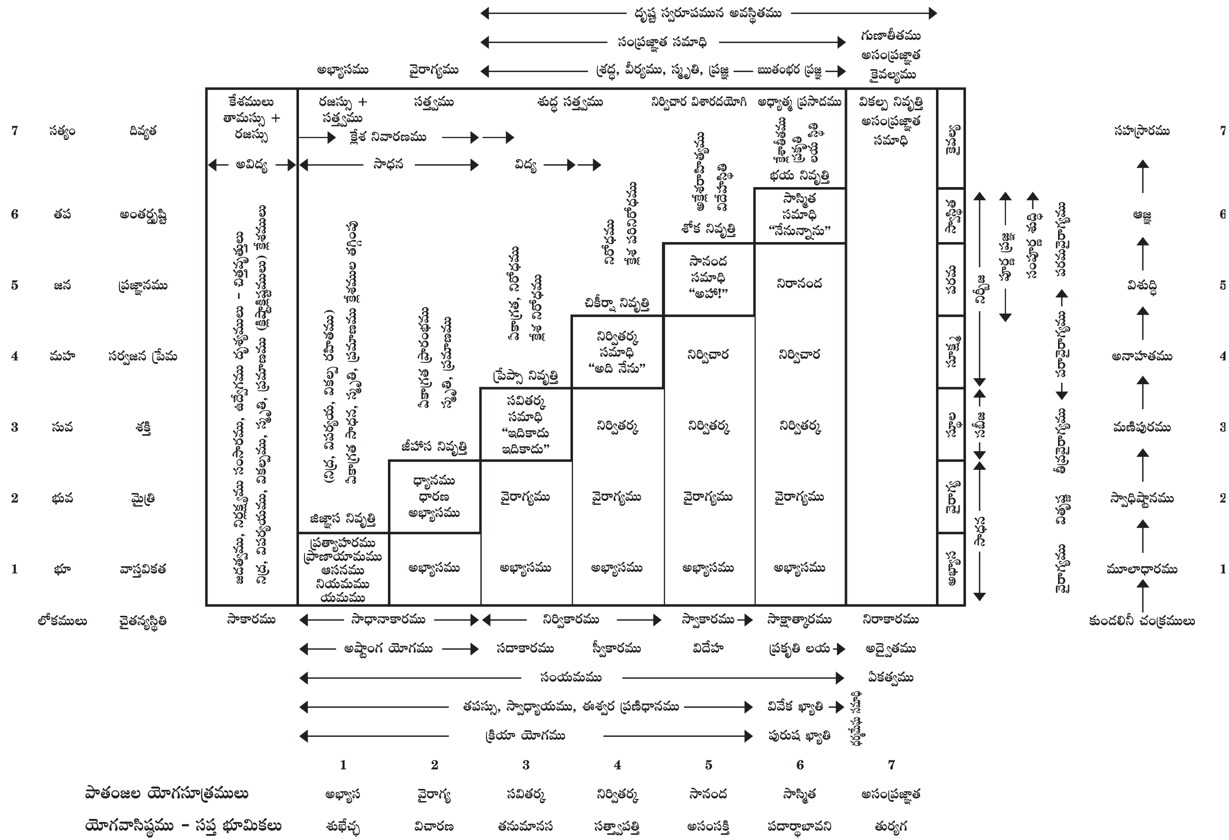
"పరమాత్మ-నేను" అనే స్థితి

అసంప్రజ్ఞాత - V

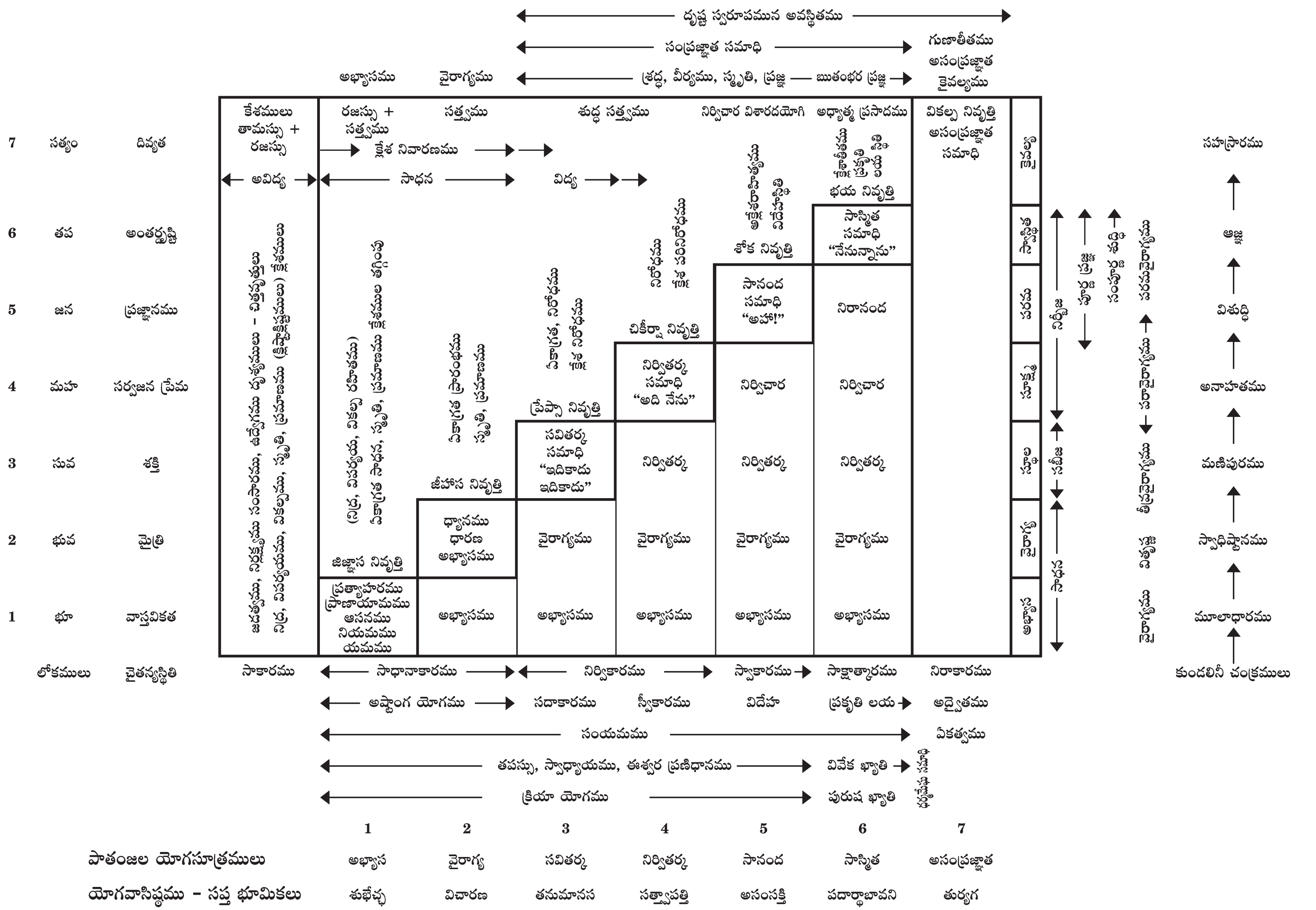
"సాయుజ్యము"






దృష్ట స్వరూపమున అవస్థితము
సంప్రజ్ఞాత సమాధి
గుణాతీతము
అసంప్రజ్ఞాత
కైవల్యము
అభ్యాసము
వైరాగ్యము
శ్రద్ధ, వీర్యము, స్మృతి, ప్రజ్ఞ — ఋతంభర ప్రజ్ఞ
కేశములు తామస్సు + రజస్సు
రజస్సు + సత్త్వము
సత్త్వము
శుద్ధ సత్త్వము
నిర్విచార విశారదయోగి
అధ్యాత్మ ప్రసాదము
వికల్ప నివృత్తి అసంప్రజ్ఞాత సమాధి
క్లేశ నివారణము
అవిద్య
సాధన
విద్య
జడత్వము, నిర్లక్ష్యము సంసారము, ఉద్వేగము దుఃఖములు - చిత్తవృత్తులు
నిద్ర, విపర్యయము, వికల్పము, స్మృతి, ప్రమాణము (క్లిష్టాక్లిష్టములు) క్లేశములు
(నిద్ర, విపర్యయ, వికల్ప రహితము)
ఏకాగ్రత సాధన, స్మృతి, ప్రమాణము క్లేశములు తగ్గింపు
జిజ్ఞాస నివృత్తి
ఏకాగ్రత ప్రారంభము
స్మృతి, ప్రమాణము
జిహాస నివృత్తి
ఏకాగ్రత, నిరోధము
క్లేశ నిరోధము
ప్రేప్సా నివృత్తి
నిరోధము
క్లేశ పరిసమాప్తము
చికీర్షా నివృత్తి
శోక నివృత్తి
భయ నివృత్తి
సాస్మిత సమాధి "నేనున్నాను"
సానంద సమాధి "అహా!"
నిరానంద
నిర్వితర్క సమాధి "అది నేను"
నిర్విచార
సవితర్క సమాధి "ఇదికాదు ఇదికాదు"
నిర్వితర్క
ప్రత్యాహారము ప్రాణాయామము ఆసనము నియమము యమము
ధ్యానము ధారణ అభ్యాసము
వైరాగ్యము
అభ్యాసము
కైవల్య
సాస్మిత
పరమ
సూక్ష్మ
స్థూల
వైరాగ్య
అభ్యాస
సాధన
సబీజ
నిర్బీజ
పూర్ణ ప్రజ్ఞ
సంపూర్ణ శుద్ధి
వైరాగ్యము
విషయ
తీవ్రవైరాగ్యము
పరవైరాగ్యము
పరమవైరాగ్యము
7 సత్యం దివ్యత
6 తప అంతర్దృష్టి
5 జన ప్రజ్ఞానము
4 మహ సర్వజన ప్రేమ
3 సువ శక్తి
2 భువ మైత్రి
1 భూ వాస్తవికత
లోకములు చైతన్యస్థితి
సహస్రారము 7
ఆజ్ఞ 6
విశుద్ధి 5
అనాహతము 4
మణిపురము 3
స్వాధిష్ఠానము 2
మూలాధారము 1
కుండలినీ చంక్రములు
సాకారము
సాధనాకారము
నిర్వికారము
స్వాకారము
సాక్షాత్కారము
నిరాకారము
అష్టాంగ యోగము
సదాకారము
స్వీకారము
విదేహ
ప్రకృతి లయ
అద్వైతము
సంయమము
ఏకత్వము
తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము
వివేక ఖ్యాతి
క్రియా యోగము
పురుష ఖ్యాతి
1 2 3 4 5 6 7
పాతంజల యోగసూత్రములు
అభ్యాస వైరాగ్య సవితర్క నిర్వితర్క సానంద సాస్మిత అసంప్రజ్ఞాత
యోగవాసిష్ఠము - సప్త భూమికలు
శుభేచ్ఛ విచారణ తనుమానస సత్త్వాపత్తి అసంసక్తి పదార్థాభావని తుర్యగ

సమగ్ర యోగదర్శనము



సప్తతల సమన్వయము

6.	సత్యం	తుర్యగ	అసంప్రజ్ఞాత	సహస్రార	V (ఎరుపు నీల)	ని	రవి	చైతన్యము	ప్రభువు	Infinity
5.	తప	పదార్థాభావని	సాస్మిత	ఆజ్ఞ	I (శ్యామ)	ద	శని	కాంతి	ప్రేరణ	Inspiration
5.	జన	అసంసక్తి	సానంద	విశుద్ధి	B (నీల)	ప	శుక్ర	ఆకాశము	ప్రకాశము	Intellect
4.	మహ	సత్త్వాపత్తి	నిర్వితర్క	అనాహత	G (ఆకుపచ్చ)	మ	గురు	ప్రాణము	ప్రేమ	Intution
3.	సువ	తనుమానస	సవితర్క	మణిపుర	Y (పసుపు)	గ	బుధ	అగ్ని	ప్రయత్నము	Intensity
2.	భువ	విచారణ	వైరాగ్య	స్వాధిష్ఠాన	O (నారింజ)	రి	మంగళ	నీరు	ప్రియము	Intimacy
1.	భూ	శుభేచ్ఛ	అభ్యాస	మూలాధార	R (ఎరుపు)	స	సోమ	భూమి	ప్రపంచము	Instinct
	లోకములు	సప్త భూమికలు	యోగము-సమాధులు	చక్రములు	వర్ణములు	స్వరములు	వారములు	మహదంశములు	ప్ర-భావములు	In-Source

పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి

II

సాధనా పాదము

నారాయణ

దక్షిణ బదరి

27-2-2005

యోగదినములు

1. తపస్సు స్వాధ్యాయము ఈశ్వర ప్రణిధానమ్ము గూడి
క్రియా యోగము సమాధికి మంచితోవ
శరీరము వాక్కు మనస్సుల సిద్ధి కొరకు
కర్మ జ్ఞాన భక్తిధారలు కలియు ధ్యానసరిత

2. సమాధి భావన యందు కొరకు
మరి క్లేశ నివారణమ్ము అగుట కొరకు
క్రియా యోగమ్ము సాధనామార్గమ్ము చూడ
క్రియా యోగమున అభ్యాస వైరాగ్యములు రెండు కలవు

3. అవిద్య అస్మిత రాగము ద్వేషము అభినివేశమ్ము
అనునవి కలవు క్లేశములు ఐదు
ఈ పంచ క్లేశములు శాంతిని భంగపరచు
అవిద్య ఉన్నది లేనట్లు లేనిది ఉన్నట్లు అనిపించుచుండు
అస్మిత అహంకారము "నేను" అను భావము కలగజేయు
రాగము "ఇది కావలెను" అని లాగుచుండు
ద్వేషము "ఇది వలదు" అని త్రోయుచుండు
అభినివేశము మరణ భయము కల్గించుచుండు

4. అవిద్య క్షేత్రమగుచునుండు
తరువాతి నాలుగు క్లేశముల కొరకు
నిదురించునట్టి, మొలచునట్టివియును గూడ
భిన్నమైనట్టి లేక బాగుగ పెరిగినవియు గూడ

5. అనిత్యము, అశుచి, దుఃఖము మరియు అనాత్మ యెపుడు
నిత్యము, శుచి, సుఖము మరి ఆత్మ యనుచు
ఉన్నది లేనట్లు లేనిది యున్నయట్లు
భ్రాంతి చెందించు చిత్తస్థితిని అవిద్య యంద్రు

6. ద్రష్ట మరియు దర్శన శక్తి యొక్క
ఏకాత్మ భావమును అస్మిత యంద్రు విదులు
పురుషుడు బుద్ధిని కూడియున్న యపుడు
"నేనున్నాను" అను అహంభావము నందుచుండు

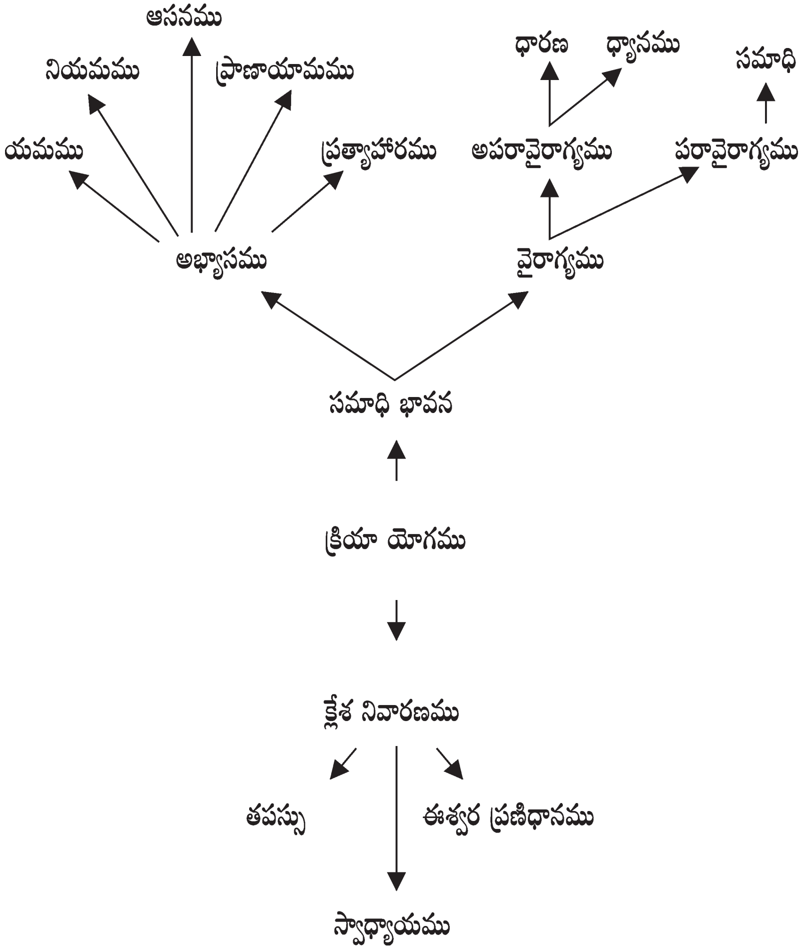
7. రాగము సుఖము ననుచరించుచుండు
ముందు జరిగిన సుఖముల స్మృతికి తెచ్చుకొనుచు
మరల అది కావలెనను తృష్ణ యగుచునుండి
రాగము "ఇది కావలెన"ని లాగించుచుండు

8. ద్వేషము దుఃఖము ననుసరించుచుండు
ముందు జరిగిన దుఃఖముల స్మృతికి తెచ్చుకొనుచు
మరల అది కావలదని హేయమ్ము అగుచు
ద్వేషము "అది కావలద"ని త్రోయించుచుండు

9. అభినివేశము అది మరణ భయము
ఈ క్లేశము సూక్ష్మము నాల్గింటిలోన
విదుషులను గూడ అది వదలబోదు
జీవనము ఉండవలెనను కాంక్ష వలన
"నేను మరణింతునేమో" అని భయపెట్టుచుండు

10. క్రియా యోగము చేత తగ్గించబడుచు
ఆ పంచక్లేశములు లేకుండ చేయవలయు
చిత్తము లేకుండ అయిన యపుడు
ఆ క్లేశములు పూర్తిగ మాసిపోవు

11. ధ్యానము చేత పూర్తిగ లేకుండ చేయవలయు
చిత్త వృత్తములు మూలముల తోడ
స్థూల సూక్ష్మ సూక్ష్మతమ క్లేశములు మాసిపోవు
తపస్సు స్వాధ్యాయ ఈశ్వర ప్రణిధానమ్ము వలన



క్రియాయోగమున

నకారాత్మకములు (–) తీసివేయబడును

(+)

సకారాత్మకములు (+) పెంపుచేయబడును

తపస్సు
(భగవద్గీత)

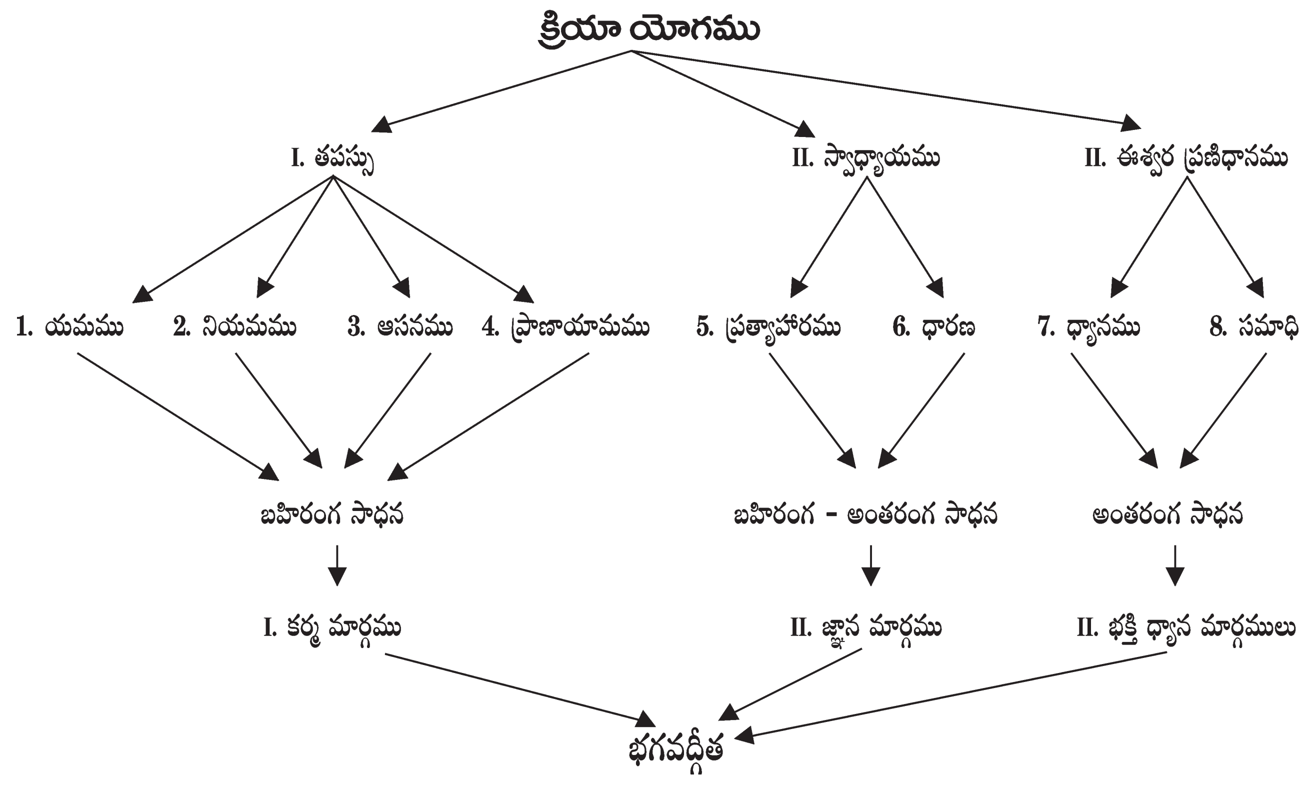
1. ద్విజ దేవ గురుప్రాజ్ఞ పూజనమ్ము
శౌచమ్ము మరియు బ్రహ్మచర్యమ్ము
ఆర్జవమ్ము మరియు నహింస గూడి
దా జేయనది శారీర తపము అగును

2. సత్యవదత్వంబు ప్రియవదత్వంబు
హితంబు వాక్యం బనుద్వేగకరంబు
స్వాధ్యాయాభ్యాసంబు సరి కీర్తనంబు
ఇది యంత వాఙ్మయ తపము నంద్రు

3. మనశ్శాంతము సౌమ్యత్వ మదియ
మౌనంబు మరియు వినిగ్రహమ్ము
విను భావ సంశుద్ధితో నుండటమ్ము
మానసిక తపము ఇవియంత సుమ్ము

4. అధికమైన శ్రద్ధచే తప్తమగుచు
ఈ త్రివిధ తపములు చేయబడిన
ఎంతయు ఫలాపేక్షయును లేక
సాత్వికంబని ఆ తపమునంద్రు

(భ.గీ. XVII - 14, 15, 16, 17)


క్రియా యోగము
I. తపస్సు
II. స్వాధ్యాయము
II. ఈశ్వర ప్రణిధానము
1. యమము
2. నియమము
3. ఆసనము
4. ప్రాణాయామము
5. ప్రత్యాహారము
6. ధారణ
7. ధ్యానము
8. సమాధి
బహిరంగ సాధన
బహిరంగ - అంతరంగ సాధన
అంతరంగ సాధన
I. కర్మ మార్గము
II. జ్ఞాన మార్గము
II. భక్తి ధ్యాన మార్గములు
భగవద్గీత

12. పూర్వమందలి కర్మములు అన్ని
క్లేశ మూలములందు ఇమిడియుండు
వర్తమానము లేక భవిష్యత్తు నందు
జన్మజన్మలకు అనుభవించవలసివచ్చు

13. మూలములు ఏమాత్రము మిగిలినపుడు
జన్మము ఆయువు భోగములు కల్గుచుండు
అట్లు పెరిగి అవి ఫలరూపము ఇచ్చుచుండు
మూలము లేకున్న ఇక ఫలములు యుండబోవు

14. జన్మము ఆయువు భోగములు కూడ
పుణ్యాపుణ్య కర్మములు కలిగియుండి
సుఖము దుఃఖముల కల్గించుచుండు
అట్లు మరల మరల అగుచునుండు

15. పరిణామ తాప సంస్కార దుఃఖమ్ము వలన
గుణవృత్తుల పరస్పర విరోధమ్ము వలన
ఇది యంతయును దుఃఖమగుచునుండు
వివేకవంతునికి సంసారము దుఃఖసారమ్ము గూడ

16. ఇకముందు రాబోవు దుఃఖమ్ములిలన
లేకుండ చేయవచ్చును యోగమ్ము చేత
లేకుండ చేయవలెను సాధనమ్ము చేత
ఇప్పటి సాధన ముందటి దుఃఖమ్ము నాపు

17. ద్రష్ట దృశ్యముల సంయోగమ్ము చూడ
దుఃఖ కారణమ్ము నిజము నిజము
దృష్టదృశ్యముల సంధిలేక యున్న
దుఃఖము నివారించవచ్చు ఈ జగము నందు

క్రియా యోగము - క్లేశ నివారణము

క్రియా యోగము అంగములు	తపస్సు	స్వాధ్యాయము		ఈశ్వర ప్రణిధానము	
శుద్ధి చేయబడు స్థానములు	శరీరము	బుద్ధి		మనస్సు	
మార్గములు	కర్మ	జ్ఞాన		భక్తి	
తీసివేయబడు క్లేశములు	అభినివేశము	అవిద్య	అస్మిత	రాగము	ద్వేషము
క్లేశముల ప్రభావము	"నేను మరణింతునేమో"	"ఉన్నది లేదు లేనిది ఉన్నది",	"నేను ఉన్నాను"	"ఇది కావలెను"	"ఇది వలదు"
క్లేశముల స్థితులు	నిదురించునవి, మొలచినవి, పెరిగినవి, విచ్ఛిన్నమైనవి				
క్రియాయోగము అంగములు	తపస్సు	స్వాధ్యాయము		ఈశ్వర ప్రణిధానము	
	శారీరక తపస్సు వాఙ్మయ తపస్సు మానసిక తపస్సు	అధ్యయనం అవిశ్రాంతంగా సాగించు అభ్యుదయం అవిశ్రాంతంగా సాధించు		శ్రవణము, కీర్తనము, స్మరణము, పాదసేవనము అర్చనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము ఆత్మనివేదనము (నవవిధ భక్తులు)	
	హిత భోజనము మిత భోజనము శోభాహార భోజనము	స్వయం అధ్యయనంతో సమస్త జ్ఞాన సంపదను సమకూర్చుకో అధ్యాయివై, అధ్యాపకుడవై నిన్ను నీవే ఉద్ధరించుకో			
		అభ్యాసానికి సదా సన్నద్ధుడవై అర్ధాంతరంగా నిలిపివేయకు-జ్ఞానం అనంతమైనది, అపారమైనది			
		నిన్ను నీవే అధ్యయనం చేయి, స్వాధ్యాయివై ఆత్మదర్శనం చేయి			

18. ప్రకాశము క్రియ స్థితి శీలమైన దాని
సత్వ రజ స్తమములతోడ గూడియుండు దాని
భూత జ్ఞాన కర్మేంద్రియాత్మకమైన దాని
భోగము మోక్షముల నిచ్చు దాని
దృశ్యమని యనుచుంద్రు విదులు

19. పదునారు వికారములనెడి విశేషముల దాని
ఐదు తన్మాత్రలు మరి అస్మిత యనెడు అవిశేషముల దాని
మూల ప్రకృతి లింగమాత్రమైన దాని
త్రిగుణముల కూడిక అలింగమైన దాని
దృశ్యమని గూడ తెలియవలయు

20. ద్రష్ట తాను దృక్ స్వరూపుడు అయి గూడ
శుద్ధుడు దర్శించు సాక్షి అయిన గూడ
బుద్ధి వృత్తులను సాక్షాత్కరించువాడు అయి గూడ
బుద్ధి తదాత్మ్యమును చెందినట్లనిపించుచుండు

21. పురుషుని ద్రష్టయైన వాని కొరకె
దృశ్యములు ఉండును నిజము చూడ
బుద్ధి పురుషుని సేవకొరకె యుండు
బుద్ధి ద్వారా దృశ్యముల చూచి
అవిద్యను నాశమ్ము చేయు కొరకు

22. కృతార్థుడైనవానికి దృశ్యములు లేవు
కృతార్థులు కానివాని కొరకు
దృశ్యములు నష్టము కాకయుండు
యోగము కృతార్థమగుచుండు తోవ

23. పురుష ప్రకృతుల శక్తుల నందు కొరకు
ద్రష్ట దృశ్యముల సంయోగమ్ము తెలియ
ద్రష్ట దృశ్యముల సంయోగమ్ము వలన
స్వరూపోపలబ్ధి యగుచునుండు

ద్రష్ట-దృశ్యముల సంయోగము

<table>
<tr><td rowspan="12">ద్రష్ట + దృశ్యము</td><td colspan="16">ద్రష్ట
శుద్ధము, సాక్షి, సాక్షాత్కారము, చైతన్యము, ఆత్మ</td></tr>
<tr><td colspan="16">దృశ్యము</td></tr>
<tr><td colspan="5">ప్రకాశము - సత్వము</td><td colspan="6">క్రియ - రజస్సు</td><td colspan="5">స్థితి - తమస్సు</td></tr>
<tr><td colspan="16">పదునారు వికారములు</td></tr>
<tr><td>1
మనస్సు</td><td>2
చెవులు</td><td>3
చర్మము</td><td>4
కన్నులు</td><td>5
నాలుక</td><td>6
ముక్కు</td><td>7
ముఖము</td><td>8
చేతులు</td><td>9
కాళ్లు</td><td>10
జ్ఞానేంద్రియములు</td><td>11
పీఠము</td><td>12
ఆకాశము</td><td>13
వాయు</td><td>14
తేజము</td><td>15
నీరు</td><td>16
భూమి</td></tr>
<tr><td colspan="16">ఐదు తన్మాత్రలు</td></tr>
<tr><td colspan="3">శబ్దము</td><td colspan="3">స్పర్శ</td><td colspan="4">రూపము</td><td colspan="3">రసము</td><td colspan="3">గంధము</td></tr>
<tr><td colspan="16">అస్మిత</td></tr>
<tr><td colspan="16">మహతత్త్వము - లింగమాత్రము (విశ్వబుద్ధి)</td></tr>
<tr><td colspan="16">మూల ప్రకృతి - అలింగమాత్రము</td></tr>
<tr><td colspan="16">అకృత్యార్థుడు - అవిద్య</td></tr>
<tr><td colspan="16"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">దృశ్య పరిణామము</td><td colspan="16">ఐదు భూతములను వాటి స్థితిలో వదలివేసి, ఐదు కర్మేంద్రియములను ఆపివేసి, ఐదు జ్ఞానేంద్రియములను మూసి మనస్సు నాపి బుద్ధిని ఆత్మ దర్శనములో నిలిపిన సమాధి యగును</td></tr>
<tr><td colspan="16">ద్రష్ట → కేవలాత్మ</td></tr>
<tr><td colspan="16">కృతార్థుడు - విద్య - దృశ్యము లేదు
కైవల్యము</td></tr>
</table>

24. ఆ సంయోగము అగుచునుండు
అవిద్య వలన అని తెలియవలయు
ద్రష్ట దృశ్యముల అంటులేక యున్న
అవిద్య కూడ మాసిపోయి యుండు

25. అవిద్య పూర్తిగ మాసిపోయినపుడు
ద్రష్ట దశ్యములు సంయోగము లేకయుండు
దృశ్య సంయోగ పరిహారము అయి యపుడు
ద్రష్ట కైవల్య పదమందుచుండు

26. వివేకఖ్యాతియైన యపుడు
అవిద్యాపరిహారమగుచు నుండు
బుద్ధి చైతన్య ప్రకాశమందు కొరకు
ఉపాయము అవిద్యా పరిహారమ్ము చూడ

27. అవిద్యాపరిహారమ్ము కొరకు
సప్తతలముల ప్రాంత భూములుండు
ఆ ఏడు తలములు దాటినంత
అవిద్య ఏమాత్రము లేకయుండు

28. యోగాంగముల అనుష్ఠానమ్ము వలన
అశుద్ధి క్షయమగుచు నుండు
జ్ఞాన దీప్తియే వెలుగు అగుచునుండు
వివేక ఖ్యాతి యగుచుండు వరకు

29. **యమము నియమము మరి ఆసనమ్ము**
ప్రాణాయామము ప్రత్యాహారమ్ము గూడ
ధారణ మరియు ధ్యానమ్ము గూడ
సమాధి యని అష్ట యోగాంగమ్ము లవియ

సప్త భూమి ప్రాంత ప్రజ్ఞలు

చిత్త విముక్తి ప్రజ్ఞ	7.	వికల్ప నివృత్తి	(దృశ్యములు లేవు)
		↑	
	6.	భయ నివృత్తి	(భయము లేదు)
		↑	
	5.	శోక నివృత్తి	(దుఃఖము లేదు)
		↑	
కార్య విముక్తము	4.	చికీర్షా నివృత్తి	(చేయునది లేదు)
		↑	
	3.	ప్రేప్సా నివృత్తి	(ప్రాప్తించునది లేదు)
		↑	
	2.	జీహాసా నివృత్తి	(విడుచునది లేదు)
		↑	
	1.	జిజ్ఞాసా నివృత్తి	(తెలియునది లేదు)

30. అహింస సత్యము ఆస్తేయమ్ము గూడ
బ్రహ్మచర్యము అపరిగ్రహమ్ము చూడ
అనునవి ఈ ఐదు వ్రతములంద్రు
ఈ ఐదింటిని యమములంద్రు

31. యమములు అన్నిచోట్ల, అందరును గూడ
అన్ని సమయములందు, అన్ని దినములందు
పాటించదగిన సార్వభౌమ మహావ్రతము
యమములు పాటించిన నడవడి శుద్ధమగును

32. శౌచము, సంతోషము, తపము గూడ
స్వాధ్యాయము ఈశ్వర ప్రణిధానమ్ము గూడ
నియమములని తెలుపవలయు
నియమములు పాటించ ఆంతరంగిక శుద్ధమగును

33. యమ నియమములకు వితర్కమైన
భావనలు మనసున కలిగినపుడు
ప్రతిపక్షము చేసి వితర్కముల నాపివేసి
మనసును సద్విచారములతో శుద్ధి చేయవలయు

34. హింస అసత్యము మొదలైన వితర్కములు ఎపుడు
చేయబడుచు, చేయించబడుచు మరియు అనుభవించబడుచు
మనోవాక్కాయ కర్మముల చేత గూడ
లోభ క్రోధ మోహములచే చేయించబడును
మరియు మృదు, మధ్య, అది మాత్రలలో నుండు నవియ
అనంతమైన దుఃఖము అజ్ఞానము అవి కల్గించుచుండు
సద్విచారము అభ్యాసము వైరాగ్యము వలన నవి లేకుండబోవు

35. అహింసాదులు ప్రతిష్ఠితమైన యోగి యొక్క
సన్నిధానమున చుట్టు పక్కలను గూడ
స్వాభావిక వైరములు యన్ని
లేకుండబోవు శాంతి యగుచునుండు

యోగ వృక్షము

8. **సమాధి:** యోగఫలము: సమస్త వృక్ష, జీవన, చైతన్య తత్త్వములు ఒకటియై వెలుగు నదేఫలము, మానవ, జీవన, పరమాత్మ తత్త్వముల కలయిక సమాధి.

7. **ధ్యానము:** యోగమునకు పూవు. ధ్యానము యోగ పుష్పము. పుష్పము వలె పూర్ణ అనన్య ఏకాగ్ర సమర్పణమే ధ్యానము. ధ్యాన పుష్పము పరమ పుష్పము.

6. **ధారణ:** యోగమునకు సొన. లక్ష్యమును గూర్చి అంగాంగములలో నింపుకొని అంతటా ప్రవహించేదే ధారణ. అన్నిచోట్ల సొనవలె ధరించటమే ధారణ. ఓంకారము, భగవత్తత్త్వము దేహములో బుద్ధులందు నింపుట ధారణ.

5. **ప్రత్యాహారము:** యోగమునకు బెరెడు. బయట ప్రపంచము నుండి వేరై లోననె స్థితముండునకు, శీతోష్ణముల నుండి, గాలి దుమారముల దుమ్ము నుండి రక్షణకు బెరడు చాల అవసరము. ప్రత్యాహారము బెరడు వలె యోగకవచము.

4. **ప్రాణాయామము:** యోగమునకు ఆకులు, వాయువు. సంచారము బాగుగా ఉండి శక్తి ప్రసరించుటకు పత్రములే ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామము యోగమునకు ప్రాణము. సక్రమముగా వాయువును పీల్చుట, ఆపుట, విడుచుట, ఆపుట ఆకుల క్రియవలెనె చేయుచున్న శరీరము, మనము శుద్ధముగా నుండును.

3. **ఆసనము(లు):** యోగమునకు పట్టుకొమ్మ. యోగము బలముగా విస్తరించుటకు ఆసనములు చాలా అవసరము. ఆసనము వలన యోగ దేహము నిలుకడగ మరియు అనుకూలముగా నుండును. అనుకూల ఆసనమనే కొమ్మపైన యోగి సుఖముగా కూర్చొని యుండును.

2. **నియమము:** యోగమునకు బోదె. శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానములను పొరలతో గట్టిపడి యోగమున స్థంభమువలె నిలచి మనస్సునందు ఎన్ని దుమారములు, తుఫానులు వచ్చినను మనస్సును, బుద్ధిని నిలుకడగా నుంచును.

1. **యమము:** యోగమునకు వేళ్లు. అహింస, సత్యము, ఆస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము అనుధృడతరమైన వేళ్ల వలన, యోగవృక్షము దృఢముగ మూల్యమైన విలువలలో నాటబడి ధ్యాన భూమి నుండి జ్ఞానసారమును గ్రహించును.

36. సత్య ప్రతిష్ఠానము అయి యంత
క్రియా ఫలాశ్రయత్వము అగుచునుండి
యోగినుడివిన వాక్కులన్ని
సత్యములైన యట్లు జరుగుచుండు

37. ఆస్తేయము ప్రతిష్ఠాపనయైన యంత
సర్వ రత్నములు, సంపత్తి యొక్క
ఉపస్థితి చక్కగ జరుగుచుండు
ఆస్తేయమున్నంత సమృద్ధిగూడ యుండు

38. బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాపనయైన యంత
వీర్యలాభము అగుచునుండు
సహజ తేజము అభివృద్ధి యగును
బ్రహ్మచర్యము తపము సిద్ధించుచుండు

39. అపరిగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనయైన యంత
భూత భవిష్యత్ వర్తమానములు అన్ని
తనవి మరి ఇతరులవియు గూడ
పూర్తిగ యోగికి తెలియుచుండు

40. శౌచము ప్రతిష్ఠాపనయైన యంత
శారీరకములందు జుగుప్స కలుగుచుండు
ఇతరులను అంటుటకును గూడ
ఏమాత్రము రుచిలేక యుండు

41. అభ్యంతర శౌచమ్ము వలన
సత్వశుద్ధి మరి సౌమనస్యమ్ము
ఏకాగ్రత ఇంద్రిజయము గూడ
యగుచుండు ఆత్మ దర్శన యోగ్యమందుచుండు

42. సంతోషము అగుచునుండ
అనుత్తమ సుఖము అందుచుండు
ఏది దొరికిన దాని యందు
తృప్తి యగుట సంతోషమంద్రు

43. తపస్సు ప్రతిష్ఠమైన యంత
కాయసిద్ధి ఇంద్రియసిద్ధి మరియు
అశుద్ధి క్షయము గూడ
యోగికి లభించుచుండు

44. స్వాధ్యాయము ప్రతిష్ఠమైన యంత
ఇష్ట దేవతల సాక్షాత్కారమందు
స్వాధ్యాయము వలన
తన్ను తాను తెలియు చైతన్యము గూడ యందు

45. ఈశ్వర ప్రణిధానమ్ము వలన
సామాధి సిద్ధి యగును
ఈశ్వరుని యందు భక్తియుండు
చైతన్యము ప్రవహించుచుండు

46. ఆసనము స్థిరమైన సుఖమునిచ్చు
ఆసనము వలన దేహస్థిరము ఉండి
కర్మేంద్రియముల నియమమ్ము అగును
ఆసనము వలన చంచలత్వమ్ము అగును

47. ఆసనము సిద్ధియగును
లౌకిక చర్యలు ఆపివేసినంత
మనోస్థిరత్వము నందుచుండు
నేను అనంతుడను ఆదిశేషుడను
అని భావన చేసినంత

48. ఆసనము సిద్ధియైన యంత
ద్వందములు మాసిపోవుచుండు
శీతోష్ణములు సుఖఃదుఃఖములు కూడ
ఏమాత్రము చీకాకు పరచలేవు

49. అంత ప్రణాయామము అభ్యసించవలెను
ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసముల నియంత్రణ చేయవలయు
ఇష్టము వచ్చినట్లు శ్వాస పీల్చకుండ
క్రమముగ నియంత్రణగ శ్వాస పీల్చవలయు
వాయువును లోపలికి పీల్చుట పూరకము అంద్రు
వాయువును బయటకు వదులుట రేచకము అంద్రు
పూరక రేచకములు చేసిన తదనంతరమ్ము
వాయువును స్తంభన చేయుట కుంభకము యంద్రు

50. బాహ్యంభ్యంతర స్తంభ వృత్తి యపుడు
దేశకాల సంఖ్యా పరీక్షలు చేయుచుండి
దీర్ఘకాలము సూక్ష్మము సూక్ష్మతరము చేసి
ప్రాణాయామము అభ్యసించవలెను

51. బాహ్యాభ్యంతర విషయముల రెంటిగూడ
విడిచివేసి కేవల కుంభకము చేయుచుండ
నాలుగవ ప్రాణాయామము యగుచునుండు
కేవల కుంభకము నందు ఈశ్వరుని ధ్యానించవలెను

52. అపుడు ప్రకాశము ఆవరించునట్టి
తమో గుణము క్షీణించిపోవు
రజో తమో గుణము లేకుండ పోయి
శుద్ధ సాత్త్వికము వెలుగుచుండు

53. అపుడు మనసు శుద్ధమగుచునుండు
ధారణా యోగ్యత నందుచుండు
ధారణ యోగ్యత నందినంత
వైరాగ్యము దృఢపడుచునుండు

54. జ్ఞానేంద్రియముల ఐదింటిగూడ
క్రమక్రమముగ వాని విషయముల నుండి
మరల్చిన ప్రత్యాహారము అగుచునుండు
అపుడు ఇంద్రియములు చిత్త స్వరూప మందుచుండు

55. చిత్త నిరోధము అగుచునుండి
ఇంద్రియములు విషయములనుండి
తిప్పబడి నిరోధించబడిన యపుడు
పరమ వశీకరణము లభించుచుండు

ఇది సాధనా పాదము

అష్టాంగయోగము - వృత్తి నిరోధము

1.	యమము	-	గుణవృత్తి నిరోధము
2.	నియమము	-	స్వభావవృత్తి నిరోధము
3.	ఆసనము	-	శరీరవృత్తి నిరోధము
4.	ప్రాణాయామము	-	ప్రాణవృత్తి నిరోధము
5.	ప్రత్యాహారము	-	మనోవృత్తి నిరోధము
6.	ధారణ	-	బుద్ధివృత్తి నిరోధము
7.	ధ్యానము	-	అహంకారవృత్తి నిరోధము
8.	సమాధి	-	అంతఃకరణవృత్తి నిరోధము

సులువుగా అష్టాంగ మార్గము

I. యమము: యమము గుణవృత్తి నిరోధము. గుణముల ఆటలైన బాహ్యారంగ వ్యవహారాలలో యోగ్యముగా ఉండటము యమము. అహింస, సత్యము, ఆస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము యమము నందలి ఆచరణా విధానములు.

(1) **అహింస:** శారీరకంగా, మానసికంగా, బౌద్ధికంగా లేక అధ్యాత్మికంగా ఏమాత్రం నొప్పించకపోవటమే అహింస. ఇతరుల శరీరాలను కాపాడటము, మనసును శాంత పరచటము, బుద్ధిని వికసింపచేయటము, ఆత్మను గౌరవించటము అహింస.

(2) **సత్యము:** నిజము చెప్పటము, అనృతము చెప్పకపోవటము సత్యము. చెప్పింది చేయటము, చేసేది చెప్పటము సత్యము. ఉన్నది ఉన్నట్లు ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా చెప్పటం సత్యం. భాధ్యతాయుతంగా, పరులకు హాని కల్గించకుండా అబద్ధం చెప్పకపోవటం సత్యము.

(3) **ఆస్తేయము:** పరుల ధనమును కాని, వస్తువులను కాని తీసుకొనకపోవటము, ఆశించకపోవటము ఆస్తేయము. అడుగుటము, తీసుకొనుటము, పంచుకొనుటము, ఇవ్వటము అనే నాలుగు వ్యవహారములలో అడుగుటములో పిల్లల శుద్ధత్వము, పంచుకొనుటములో ప్రౌఢుల స్నేహము, ఇవ్వటములో పెద్దల ఉదారత్వము ఉన్నాయి. తీసుకోవటంలో యువకుల దురుసుతనం ఉంది. తీసుకొనుట మాని అడుగుటము, పంచుకొనుటము, ఇవ్వటము పరమాస్తేయము.

(4) **బ్రహ్మచర్యము:** దివ్యమార్గంలో నడవటం బ్రహ్మచర్యము. ప్రేయమును వదిలి శ్రేయమును ఎన్నుకొనుట బ్రహ్మచర్యము. కామమును వదిలి ప్రేమను పెంచటము బ్రహ్మచర్యము. వీర్యశక్తిని ఊర్ధ్వ ముఖమునకు మరలించుట బ్రహ్మచర్యము. వాసన, కామనలను సాధన, భావనలగా మార్చి చింతనతో కలిపి చైతన్యము వైపు పయనించుట బ్రహ్మచర్యము. (సాధన → భావన → చింతన → చేతన)

(5) **అపరిగ్రహము:** తమంతట తామే వచ్చు వస్తువులను, విషయములను గ్రహింపకుండుట అపరిగ్రహము. అపరిగ్రహము వలన భౌతికములనుండి మనస్సు పూర్తిగ మరలిపోవును.

II. **నియమము:** నియమము స్వభావ వృత్తి నిరోధము. యమము బాహ్యరంగ వ్యవహారమైన నియమము నిజరంగమున సద్విహారము. శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధామముల ఆచరణ నియమము.

(1) **శౌచము:** శారీరకంగా, మానసికంగా, బౌద్ధికంగా శుద్ధముండుట శౌచము. స్నానంతో శరీరాన్ని, సద్భావంతో మనస్సును, సద్విచారంతో బుద్ధిని నిర్మలంగా ఉంచటము శౌచము. శుద్ధి, వృద్ధి, బుద్ధి, సిద్ధి అనే నాలుగు శుభ మార్గములలో శుద్ధి మొదటిది. శుద్ధి + సాధన = సిద్ధి.

(2) **సంతోషము:** "సంతోషి కెప్పుడు జరుగు సుఖము". "సంతోషి కాకుంట సంసార హేతువు". రాని దానికి దుఃఖపడకుండా, ఉన్నదానిలో తృప్తిచెంది, ముందర మంచి కావటానికి సాధన చేయటము సంతోషము.

(3) **తపస్సు:** శరీరమును మితాహారము, హితాహారముతో, సేవాసాధనతో మనమును నిలుకడతో, బుద్ధిని దీర్ఘ విచక్షణా విచారముతో వేడి చేయుట తపస్సు (గీతాయోగము ఒక తపస్సు. 18 రోజులు రోజుకొక అధ్యాయము వివరణ, వ్యాఖ్యలతో సహా అధ్యయనము చేయుట, అధ్యయనము సమయములో మౌనము పాటించుట, ఒకసారి అధ్యయనము తరువాత భుజించుట, చదివినదాని గూర్చి విచారణ చేయుట, ఆ రోజు ఆ అధ్యాయ సందేశము పాటించుట, చదివినదాని గూర్చి–ఆచరించినదాని గూర్చి ధ్యానించుట, మత్తు పదార్థములు సేవించకుండుట, శాఖాహారము మాత్రమే భుజించుట, ఒకేమారు ఐనను మితాహారము చేయట, ఉల్లిగడ్డలు, వెల్లిపాయలు తినకుండుట, 18 రోజుల తరువాత అన్నదానము చేయుట అనునది గీతాయోగము. దీని వలన దాదాపు 200 మందికి అభ్యుదయము, సర్వతోముఖ వికాసము జరిగినది).

(4) **స్వాధ్యాయము:** తనను గూర్చి అధ్యనము చేయటము. తనకుతానే అధ్యయనము చేసి జ్ఞానార్జనము చేయటము స్వాధ్యాయము. "నేను ఎవరు? ఈ జగము ఏది? ఎచటి నుండి వచ్చినది? ఎటు పోవుచున్నది? ఈ జగము కన్న మించినది ఏది? నాకు, ఈ జగమునకు, ఈ జగమున కతీతమైన దానికి ఏ సంబంధము కలదు? ఇప్పుడు, ఇచట, ఈ పరిస్థితులలో నేను చేయవలసినది ఏది?" అని

విచారణ చేసి సమాధానములు కనుగొనుట స్వాధ్యాయము. ప్రాథమిక, ఉన్నత, వ్యవసాయిక, నిర్వహణ, అధ్యాత్మ విద్యలను ఆర్జించుట స్వాధ్యాయము. స్వాధ్యాయము ఒక జ్ఞానయజ్ఞము.

(5) **ఈశ్వర ప్రణిధానము:** ఈ ప్రపంచము యొక్క ఉత్పత్తి, స్థితి, లయములకు కారణము, ఆధారము, లక్ష్యము ఐన పరమ తత్త్వమునకు సర్వము సమర్పించుట ఈశ్వర ప్రణిధానము. సత్యము, జ్ఞానము, అనంతము అని వర్ణించబడెదు బ్రహ్మతత్త్వమే ఈశ్వరత్వము. సర్వభూతముల యందు, సర్వజగముల నావరించి లోన, బయట ఉన్న చైతన్యమే ఈశ్వరతత్త్వము. ఆ తత్త్వమును గూర్చి తలచుట, ప్రార్థించుట, సర్వకర్మలు సేవాభావమున చేసి ఆ తత్త్వమునకు అర్పించుట ఈశ్వర ప్రణిధానము. భక్తి ఈశ్వర ప్రణిధానము.

III. ఆసనము: ఆసనము శరీర వృత్తి నిరోధము. ఆసనము అనగా శుద్ధమైన, స్థిరమైన, అనుకూలమై ఆసనముపైన కూర్చుండి కర్మేంద్రియములను కదలకుండ యుంచి శరీరమును స్థిరముగా యుంచుట. సుఖాసనము, పద్మాసనము, అర్ధ పద్మాసనము, వజ్రాసనము, సిద్ధాసనము, సమాసనము మొదలైన ఆసనములు ఉపయోగకరము. స్థిరముగా కూర్చుండుట ఆసనము.

IV. ప్రాణాయామము: ప్రాణాయామము ప్రాణవృత్తి నిరోధము. ప్రాణవాయువును సక్రమముగా ఒక విధానముగా పీల్చుట (పూరకము), ఆపుట (కుంభకము), విడుచుట (రేచకము), ఆపుట (కుంభకము) ప్రాణాయామము. ప్రాణవాయువు నియంత్రణ వల్ల ప్రాణశక్తి శరీరమందు వివిధ భాగములలో ప్రసరించి జాగృతిని, తేజమును, శక్తిని పెంచును. అనులోమ – విలోమ ప్రాణాయామము, సూర్య చేధన, చంద్రాభ్యాసము, శీతలి, సీత్కారి, ఉజ్జయి, భ్రమరి, మూర్ఛ, ప్లవిని, భస్త్రిక, సహిత, కేవలి అని వివిధ రకములు. ప్రాణాయామము వలన ప్రాణశక్తి బాగుగా ప్రవహించును.

V. ప్రత్యాహారము: ప్రత్యాహారము మనోవృత్తి నిరోధము. మనస్సునకు జ్ఞానేంద్రియములు "లోపలికి వచ్చు ద్వారములు" (In Gates). కర్మేంద్రియములు మనస్సుకు "బయటకి వెళ్లు ద్వారములు" (Out Gates). కండ్లు మూసిన, చెవులతో

వినకున్న, ముక్కు మూసిన, నాలుక నాపిన, చర్మమును శుద్ధముంచిన ఇంద్రియనిరోధమై మనము స్థిరమగును. కూర్మము తన అంగములను లోనికి లాగుకొనునట్లు తన ఇంద్రియములను విషయముల నుండి మరల్చి లోనికి లాగుకొనుట ప్రత్యాహారము.

ధారణ: ధారణ బుద్ధి వృత్తి నిరోధము. ఆత్మ గూర్చి, పరమాత్మ గూర్చి బుద్ధిని నింపివేసి, మిగతా విషయములనుండి పూర్తిగా మరల్చి, అనన్య యోగముగా చింతన చేయుట ధారణ. ఒక గదిలో కాంతిని పూర్తిగా నింపివేసినట్లు ఆత్మతత్త్వమును బుద్ధియందు ఉంచుట ధారణ. ధరించుట ధారణ. (ఏకాగ్రముగ చదువుచుండుట కూడ ధారణ)

ధ్యానము: ధ్యానము అహంకార వృత్తి నిరోధము. "నేను"ను "దాని" యందు కేంద్రీకరించి, "నేను" గూర్చి పూర్తిగ విస్మరించి బాణమును నారి నుండి లాగి లక్ష్యము వైపు అచంచలముగ నిలిపియుంచునట్లు బుద్ధిని పరమాత్మ వైపు నిలిపియుంచుట ధ్యానము. ఒక దివ్య రూపమును గూర్చి నఖ శిఖ పర్యంతము విచారణ చేయుట ధ్యానము. (ఏకాగ్రముగ వ్రాయుచుండుట ధ్యానము)

సమాధి: సమాధి అంతఃకరణ నిరోధము. ఆలోచనలన్ని మాని, తనను తాను మరిచిపోయిన యోగి యోగము, కైవల్యముల గూర్చి కూడ మరచిపోయి, కైవల్యము గూర్చి అభ్యసించక, కైవల్యము ననుభవించుట సమాధి. (వ్రాసినదానిని చదివి ఆనందించుట)

క్రికెట్ యోగము

ఒక బ్యాట్స్‌మ్యాన్ క్రికెట్‌లో తన ఆచారవ్యవహారములను రూల్సు ప్రకారము నుంచి (యమము), తన మనస్సును శుద్ధముగ నుంచి బాగుగ తెలిసికొనుచు, భగవంతునిపై భారము నుంచి (నియమము), బ్యాటును బాగుగ చేతబట్టి, కాళ్లను భూమిపై స్థిరముగ యుంచి, మెడ నిలిపి, చూపును బాలుపై నిలిపి (ఆసనము), ఊపిరి బిగపట్టి (ప్రాణాయామము), వేరు ఆటగాళ్ల గూర్చి, ప్రేక్షకుల గూర్చి, స్కోరు గూర్చి మరచి (ప్రత్యాహారము) కేవలము బాలునే బాగుగ చూచుచు (ధారణ), బాలు యొక్క దిశ, వేగము, గిరగిర తిరుగు విధానము, దాని గమన పద్ధతి గూర్చి పూర్తిగ లక్ష్యము పెట్టుచు (ధ్యానము), బాలు భూమిని తాకినంతనే బ్యాటును బాలుకు తాకించి, దేహము మనము బుద్ధులను బ్యాటుద్వారా బాలులో ఐక్యము చేసి షాటు గొట్టుట (సమాధి) అష్టాంగ మార్గము.

పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి

III

విభూతి పాదము

నారాయణ

దక్షిణ బదరి

1. చిత్తమును ఒక ప్రదేశ మందు
స్థిరముగ నిలిపి యున్న యపుడు
ధారణ యగుచుండు యోగమ్మునందు
ధారణ ఏకాగ్రచిత్తము సాధించు తోవ

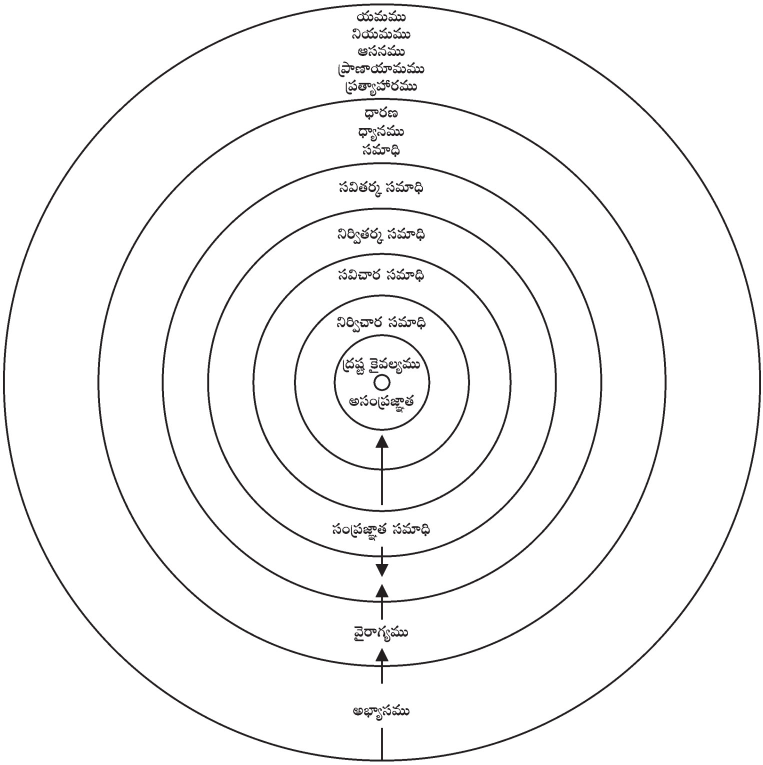
2. ధారణ లక్ష్యమైన కేంద్రమ్ము నందు
నిరంతర ఏకాగ్రతను ధ్యానమంద్రు
ధ్యానమున చిత్తము నిమగ్నమగును
ధ్యానమున చైతన్య ప్రవాహమగుచునుండు

3. ధ్యానము ధ్యేయమున పూర్తిగ కలిసిపోయి
ధ్యేయాకారము నందినంత
స్వరూపశూన్య మగుచు నుండి
సమాధి యగును ఐక్యత్వమందు
సమాధిన ధీ ఆత్మ సమత్వమందు

4. ధారణ, ధ్యానము, సమాధి గూడ
ఏకలక్ష్యము అయిన యంత
సంయమము అగుచునుండి
సంయమమున మూడింటి లయము యగును

5. సంయమ జయము ఐనయంత
ప్రజ్ఞాలోకన యగుచునుండు
ప్రజ్ఞ ఋతుంభరయై వెలుగుచుండు
ఋతుంభర ప్రజ్ఞ పరమశుద్ధ ప్రజ్ఞ

6. ధారణ ధ్యానము సమాధుల ఏకలక్ష్యమనెడి
సంయమమును వినియోగించవలెను
సవితర్క నిర్వితర్క సవిచార నిర్విచార యోగభూములందు
అట్లు సంయమము యోగ హృదయమ్ము చూడ


యమము
నియమము
ఆసనము
ప్రాణాయామము
ప్రత్యాహారము
ధారణ
ధ్యానము
సమాధి
సవితర్క సమాధి
నిర్వితర్క సమాధి
సవిచార సమాధి
నిర్విచార సమాధి
ద్రష్ట కైవల్యము
అసంప్రజ్ఞాత
సంప్రజ్ఞాత సమాధి
వైరాగ్యము
అభ్యాసము

7. ధారణ ధ్యానము మరి సమాధి గూడ
అంతరంగ సాధనములు చూడ
యమ నియమ ఆసన ప్రాణామాయ ప్రత్యాహరములు ఐదు
బహిరంగ సాధనములు తెలియ

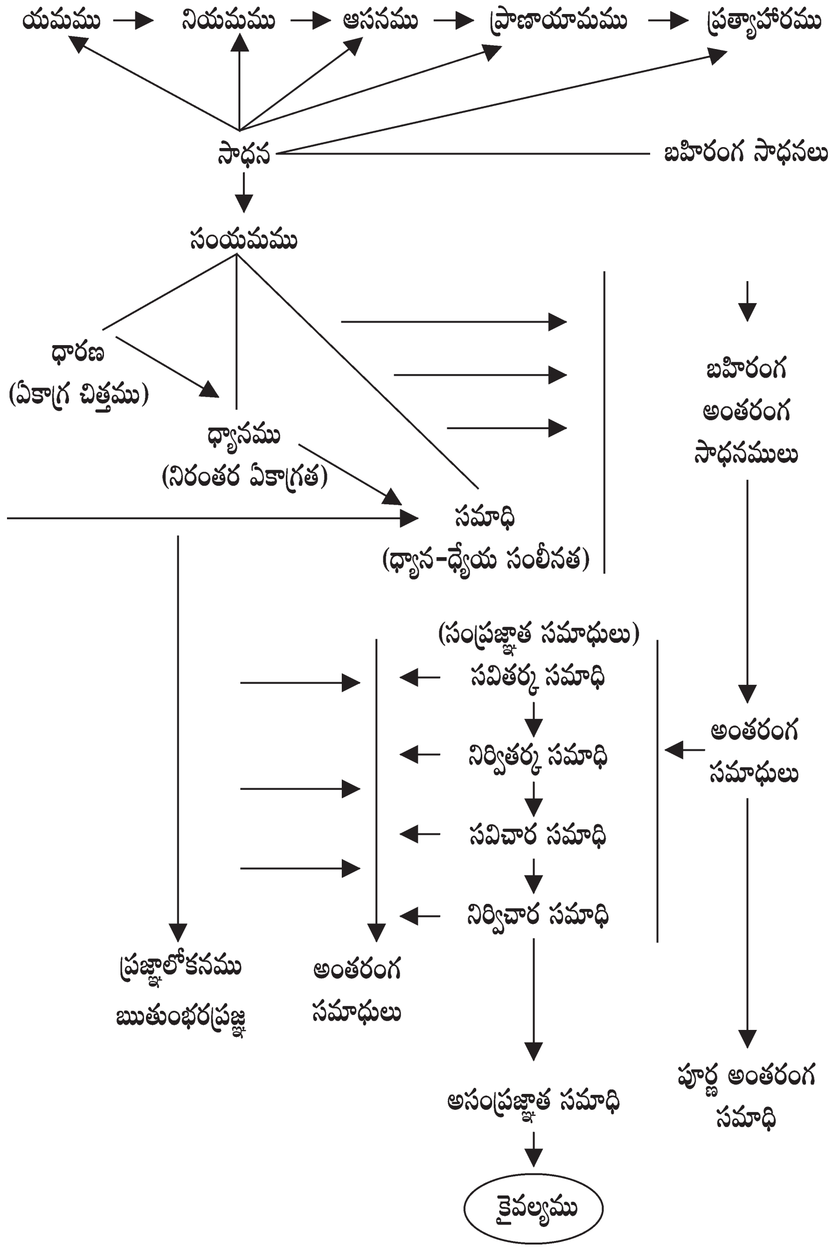
8. ధారణ ధ్యానము సమాధి గూడ
సంప్రజ్ఞాత సమాధి సాధనములు తెలియ
అవి గూడ బహిరంగ సాధనములు అగును
నిర్బీజ పూర్ణ అంతరంగ అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కొరకు

9. వ్యుత్థాన సంస్కారములు ఆగుచునుండి
నిరోధ సంస్కారములు ఉదయించుచుండి
సంధి సమయమును నిరీక్షించుచుండ
శాంతి యగుచు నిరోధ పరిణామ మగుచునుండు

10. శాంతియై నిరోధ పరిణామమైనయంత
నిరోధ సంస్కారము స్థిరమగుచునుండి
చిత్తమునకు నిశ్చల ప్రశాంత రూపమైన
నిర్మల ప్రవాహ స్థితి నందుచుండు

11. అపుడు చంచలమగు సర్వార్థత తగ్గిపోయి
పూర్తిగ క్షయమగుచునుండ
ఏకాగ్రత ఉదయించుచుండు
చిత్తమునకు సమాధి పరిణామ మగుచునుండు

12. అపుడు విక్షిప్తత యంతరించినంత
తలపులు ఉడుగుట లేచుట సమాన మగుచునుండు
ఏకాగ్రతా పరిణామ మగుచునుండు
ఉడుగుట లేచుటల మధ్య జాగృతి వెలుగుచుండు
నిరోధ పరిణామమున తలుపులు ఆగుచుండు
సమాధి పరిణామమున సంప్రజ్ఞాత సమాధి యగుచునుండు
ఏకాగ్రతా పరిణామమున అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యగుచునుండు


యమము
నియమము
ఆసనము
ప్రాణాయామము
ప్రత్యాహారము
సాధన
బహిరంగ సాధనలు
సంయమము
ధారణ
(ఏకాగ్ర చిత్తము)
ధ్యానము
(నిరంతర ఏకాగ్రత)
సమాధి
(ధ్యాన-ధ్యేయ సంలీనత)
బహిరంగ
అంతరంగ
సాధనములు
(సంప్రజ్ఞాత సమాధులు)
సవితర్క సమాధి
నిర్వితర్క సమాధి
సవిచార సమాధి
నిర్విచార సమాధి
అంతరంగ
సమాధులు
ప్రజ్ఞాలోకనము
ఋతుంభరప్రజ్ఞ
అంతరంగ
సమాధులు
అసంప్రజ్ఞాత సమాధి
పూర్ణ అంతరంగ
సమాధి
కైవల్యము

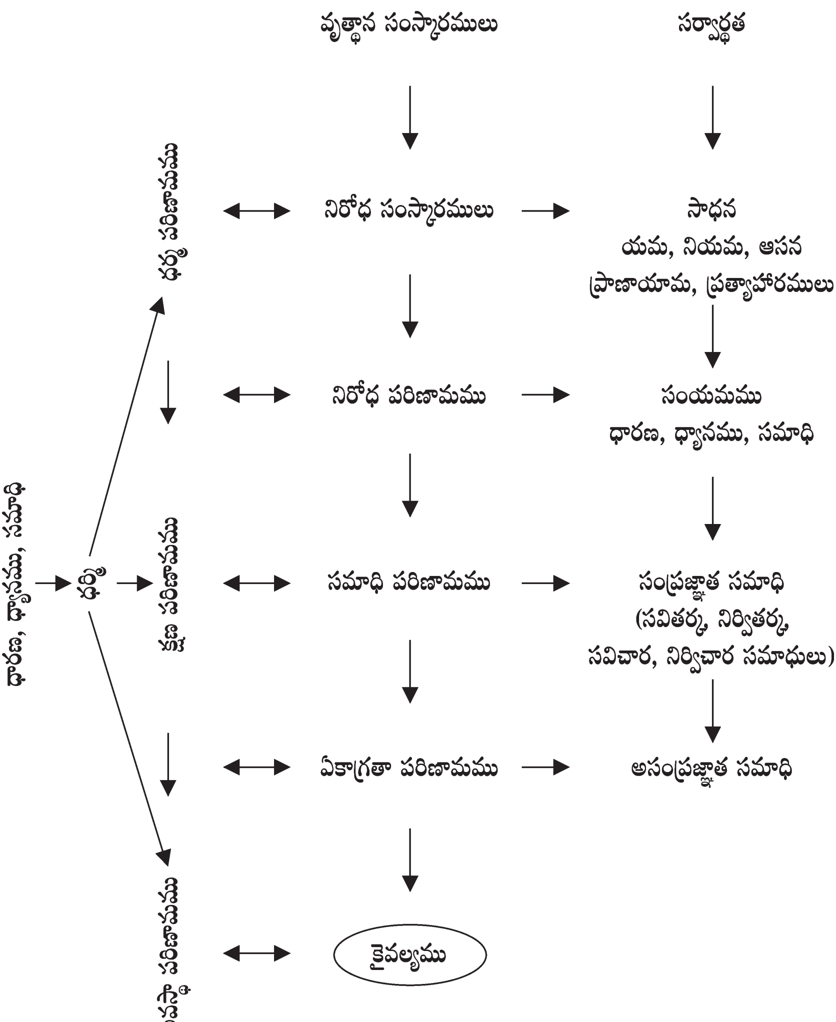
13. అట్లు చిత్త పరిణామములగుచునుండ
భూతముల యందు తన్మాత్రలందు
మరియు బుద్ధి కర్మేంద్రయముల యందు
ధర్మ, లక్షణ, అవస్థా పరిణామము లగుచునుండు
నిరోధ పరిణామ మగుచునుండ
ధర్మ పరిణామమై ఉదాత్తస్థితి నందుచుండు
సమాధి పరిణామ మగుచునుండ
లక్షణ పరిణామమై పూర్ణస్థితి తెలియుచుండు
ఏకాగ్రతా పరిణామ మగుచునుండ
అవస్థా పరిణామమై పూర్ణస్థితి నందుచుండు

14. ఇంక ముందు ఉండిన ఇపుడుండుచుండు
మరియు ముందుండబోవు ధర్మముల యొక్క
అనుగామియై యుండునది ధర్మి యంద్రు
ధర్మములు మూడుయైన ధర్మి ఒకటియే యుండు

15. ఒకే ఒక ధర్మికి వేర్వేరు పరిణామములు కల్గుచుండు
ఒకదాని తరువాత ఒకటిగ పరిణామక్రమమగుచునుండి
ఒకే ధర్మిలో వేరువేరు అవస్థలు దాగియుండు
దానికి వివిధ పరిణామములు కారణంబు అంద్రు

16. ధర్మ, లక్షణ, అవస్థా పరిణామమ్ములందు
ధారణ ధ్యాన సమాధులనెడి సంయమమ్ము వలన
త్రికాలముల జ్ఞానము అందుచుండి
జరిగినది, జరుగుచున్నది, జరుగబోవునది తెలియచుండు

17. శబ్దము, అర్థము దాని గూర్చిన జ్ఞానమ్ము గూడ
ఒకటిలో నొకటి కలిసిపోయి అసంపూర్ణ జ్ఞానమందుచుండు
శబ్దము, అర్థము, జ్ఞానమ్ము గూర్చి
సంయమము చేయ సర్వభూత భాషాజ్ఞాన మందగలదు


వృత్థాన సంస్కారములు
సర్వార్థత
నిరోధ సంస్కారములు
సాధన
యమ, నియమ, ఆసన
ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారములు
నిరోధ పరిణామము
సంయమము
ధారణ, ధ్యానము, సమాధి
సమాధి పరిణామము
సంప్రజ్ఞాత సమాధి
(సవితర్క, నిర్వితర్క,
సవిచార, నిర్విచార సమాధులు)
ఏకాగ్రతా పరిణామము
అసంప్రజ్ఞాత సమాధి
కైవల్యము
ధారణ, ధ్యానము, సమాధి
ధర్మి
ధర్మ పరిణామము
లక్షణ పరిణామము
అవస్థా పరిణామము

18. ధారణ, ధ్యానమ్ము సమాధి వలన
తనలోన ఉన్న సంస్కారమ్ము లన్నింటియొక్క
సాక్షాత్కారము లభించియున్న
పూర్వ జన్మలన్ని అగుపడుచునుండు
(పూర్వపు జన్మలు అన్ని గూడ
ఈ జన్మయందు సంస్కార రూపమున నుండు)

19. ఇతరుల చిత్తము విషయముల గూర్చి
ధారణ ధ్యాన సమాధులు చేయుచుండ
వారి చిత్తములు మరి వారి భావముల గూర్చి
జ్ఞానమునంది లోనివి తెలియుచుండు

20. అపర చిత్త విషయముల గూర్చి
రాగ ద్వేష పరిస్థితులు తెలియుచుండు
ఏ విషయమున రాగము ఏ విషయమున ద్వేషము
అను సంగతి తెలియకుండు

21. తన శరీర రూపమును గూర్చి
సంయమము చేయుచుండ
తన చూపులు ఇతరుల చూపుల నాపివేసి
తన శరీరము కనిపించకుండ నుండు

22. అట్లె శబ్దము, ఘ్రాణము మరియు రసము
రూపము మరియు స్పర్శ గూడ
గూర్చి సంయమము చేయుచుండ
వాటిని లేనట్లు అనిపింపచేయవచ్చు

23. ఇప్పుడు ఫలమునిచ్చు కర్మమును సోపక్రమము యంద్రు
ముందర ఫలముల నిచ్చు కర్మమును నిరుపక్రమము యంద్రు
ఆ కర్మముల గూర్చి సంయమము చేయుచుండ
మరణ జ్ఞానము తనకు కలుగుచుండు
(పూర్వపు నిరుపక్రమము ఇప్పటి ప్రారబ్ధ మగుచునుండు)

24. మైత్రి, కరుణ, ముదితలను భావమ్ము తాను
జనులకు తానందించుచుండ
తనకు జనుల నుండి ఎపుడు
మైత్రి, కరుణ, ముదితములందుచుండు
(సుఖవంతుల యందు మైత్రియుండు
దుఃఖవంతుల యందు కరుణయుండు
పుణ్యశీలుర యందు ముదితముండు)

25. బలము, శక్తి గూర్చి సంయమమ్ము చేయ
ఏనుగు బలము వంటి బలము వచ్చు
సత్కార్యములకు ఆ బలము నుపయోగించుచుండ
ఆ బలము ఇంకను పెరుగుచుండు

26. జ్యోతిష్మతి యను లోపలి వెలుగు గూర్చి
సంయమము తాను చేయుచుండ
సూక్ష్మ వస్తువులు, దగ్గరి మరి దూరపు వస్తువుల గూర్చి
జ్ఞానము యోగికి అందుచుండు

27. సూర్యుని గూర్చి సంయమము చేయుచుండ
భువన జ్ఞానము అందుచుండు
సూర్యుడు దివ్యజ్యోతి పరమజ్యోతి
పరమజ్యోతి యందు ధారణ సమాధి చేయ
సర్వ ప్రపంచము గూర్చి తెలియచుండు

28. చంద్రుని గూర్చి సంయమము చేయుచుండ
తారామండలము గూర్చి జ్ఞానమ్ముయందు
చుక్కలు, చంద్రుని, సూర్యుని గూర్చి సంయమము చేయ
విశ్వ చైతన్యము తన యందు వెలుగుచుండు

29. ధ్రువతార గూర్చి సంయమము చేయ
ధ్రువతార గతి పూర్తిగ తెలియచుండు
ధ్రువతార ధ్రువము ఉన్న గూడ
ఆ తార యొక్క అక్షము అటు నిటు అగుచునుండు

30. నాభి చక్రమున సంయమము చేయుచుండ
కాయ వ్యూహ జ్ఞానము కలుగుచుండు
నాభి చక్రమున బలశక్తి స్థితమై యుండుచుండు
నాభి చక్ర సంయమము వల్ల శక్తి పెరిగి
కార్యోత్సాహము ఇనుమండించుచుండు

31. కంఠకూపమున ధారణ ధ్యాన సమాధి చేయుచుండ
ఆకలి దప్పుల పిపాస తగ్గుచుండు
ఆహారము విషయమున నియమముండ
కడుపు నందున శాంతమగుచునుండు

32. కూర్మనాడి యందు సంయమము చేయుచుండ
స్థైర్యము బాగుగా లభించుచుండు
కంఠము క్రింద వక్షమున కూర్మనాడి యుండు
సంయమము వలన హృదయశక్తి పెరుగుచుండు

33. మూర్ధమునందు సంయమము చేయుచుండ
జ్యోతి దర్శనము అగుచునుండు
సిద్ధ పురుషుల దర్శనము అగుచునుండు
వారి సత్సాంగత్యము దొరుకుచుండు

34. ప్రతిభ యందు సంయమము చేయుచుండ
అంతయు తటాలున తెలియవచ్చు
సద్విచారముల వెలుగు వెలిగి
సృజనాత్మక వివేకము కలుగుచుండు

అష్టసిద్ధులు

అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశిత్వము, వశిత్వము అని అష్టసిద్ధులు ఎనిమిది.

1) **అణిమ:** చిన్నగా కాగలిగే నేర్పు. అశోక వనంలో హనమంతుడిలాగ.

2) **మహిమ:** గొప్పగా కాగలిగే నేర్పు. శ్రీకృష్ణుడు గీతాబోధ చేసినవిధంగా.

3) **గరిమ:** చాల బరువుగా కాగల నేర్పు. శివుడు కైలాస పర్వతాన్నే బొటనవేలితో అణచివేసిన విధంగా.

4) **లఘిమ:** బరువు లేకుండా తేలికగా ఉండగలిగే నేర్పు. విష్ణువు తేలికగానై గరుత్మంతుడు తనను మోసే రీతి అయ్యే విధము.

5) **ప్రాప్తి:** ఒకదానిని పొందగలిగే నేర్పు. ప్రహ్లాదుడు నరసింహమూర్తి దర్శనం పొందిన విధంగా.

6) **ప్రాకామ్యము:** కోరినది లభించ చేసుకొనే నేర్పు. వసిష్ఠుడు కామధేనువు నందు అన్ని కోరికలు తీర్చుకొన్న విధము.

7) **ఈశిత్వము:** భగవంతుడు, స్వామి కాగలిగే నేర్పు. శివుడు కాలకూటం తాగి ప్రజలను కాపాడి ఈశ్వరుడైన విధము.

8) **వశిత్వము:** ప్రేమతో, సేవతో, ఆదరణతో వశిత్వము వస్తుంది. మహాత్మాగాంధీ లాగా.

35. హృదయము గూర్చి ధారణ ధ్యానమ్ము సమాధియైన
చిత్తము గూర్చి సంపూర్ణముగ తెలియవచ్చు
హృదయ పుండరీకము నందు నుండి
దైవత్యము ప్రవహించుచుండు

36. చిత్త సత్వము మరియు పురుషుండు వేరు
స్వ-అర్థము పరార్థముల గూర్చి తెలిసి
ఆత్మ సిద్ధికై సంయమము చేయ
పురుషునికి జ్ఞానము అందుచుండు

37. దాని నుండి ప్రతిభ ప్రకాశించుచుండు
సూక్ష్మ శ్రవణము, సూక్ష్మ స్పర్శ, సూక్ష్మ దృష్టి కూడ
మరియు సూక్ష్మ రుచి ఇంక సూక్ష్మ ఘ్రాణమ్ము కూడ
కలుగుచుండి తన్మాత్రలు చిన్మాత్రలగుచునుండు

38. ఇవి కూడ సమాధికి అడ్డంకులగుచునుండు
కాని వ్యుత్థాన చిత్తమునకు అవి సిద్ధులే చూడ
మరి సంపూర్ణ సమాధి యందు కొరకు
ఇవి మైలు రాళ్లని తెలియవలయు

39. ఈ బంధకారణ శైథిల్యమ్ము వలన
చిత్త చైతన్యము ప్రవహించుచుండి
పరశరీరముల ప్రవేశ మందుచుండు
పరశరీరానుభూతి యగుచునుండు

40. ఉదానవాయువు గూర్చి జయముమైనయంత
జలము, పంకము, కంటకముల గూడ
వాటిని తాకకుండానె దాటి వేయవచ్చు
భూమికన్న పైకి లేచి యుండవచ్చు

41. సమాన వాయువు గూర్చి జయముయైన
అగ్ని సంయమము అందుచుండి
యోగి అగ్ని వలె ప్రకాశించుచుండు
తేజము యోగి యందు ప్రసరించుచుండు

42. ఆకాశము, శ్రవణముల సంయమము చేయ
దూర శ్రవణము యందుచుండు
దివ్య శ్రవణశక్తి లభించుచుండి
నిశ్శబ్దమున సర్వము వినిపించుచుండు

43. కాయము, ఆకాశముల సంయమము చేయ
యోగి తన శరీర భారమును తగ్గింపచేసి
దూది వలె పలుచగ చేయ గలగుచుండు
ఆకాశ గమనము సిద్ధింపచేయు

44. మహా విదేహస్థితి గూర్చి సంయమము చేయ
చైతన్యము శరీరమునందు ప్రసరించుచుండు
అపుడు యోగి చుట్టు వెలుగు ప్రకాశించుచుండు
తేజోమయ స్థితి యోగి యందుచుండు

45. స్థూలమగు పంచభూతముల గూర్చి
సూక్ష్మమగు వాటి తన్మాత్రల అర్థమ్ము గూర్చి
సంయమము యోగి చేయచుండ
పంచభూతముల జయము యందుచుండు

46. అపుడు కాయ సంపద ఉద్భవించుచుండి
భూత ధర్మములను దాటి వేయచుండి
అణిమాది అష్ట సిద్ధులందుచుండు
యోగి సిద్ధయోగిగా వెలుగుచుండు

47. రూప లావణ్యము మరి బలము కూడ
వజ్ర సమానమైన తేజము గట్టితనము
సంయమము వలన అందుచుండి
యోగి స్వప్రకాశముతో వెలుగుచుండు

నిజజీవితంలో అష్టసిద్ధుల సాక్షాత్కారము

మామూలుగా చూస్తే ఈ అష్టసిద్ధులు అపూర్వ మానవాతీత శక్తులలాగా కనిపిస్తాయి. ఇవి అన్నీ దృఢ నిశ్చయంతో శ్రమ, అభ్యాసం, సాధన చేసినవారికి తప్పక లభిస్తాయి.

1) **అణిమ:** వినయంతో, సౌమ్యంతో ఎవరైనా 'చిన్న' కావచ్చును. 'చిన్న' కాగానే అందరు నిర్భయంగా దగ్గరకు రానిస్తారు. శరణుపొందితే అభయం వస్తుంది. కింద నిలుచుంటే నిలుకడ అర్థం అవుతుంది. వినయంతో విజయం సాధించిన అణిమ వామనునిది.

2) **మహిమ:** జనులకు సేవ, సహకారం, సహాయ్యం చేయటమే మహిమ. సేవతోనే ప్రజలకు భగవంతునికి ప్రేమపాత్రుడు కావచ్చు. "సేవించేవాడే మహాత్ముడు."

3) **గరిమ:** బరువైన బాధ్యతలను భరించి నిర్వహించి, బరువైన కార్యాలను చేసి ప్రజల బరువు తగ్గిస్తే మన భారీతనం (బరువు) పెరుగుతుంది.

4) **లఘిమ:** నెత్తిమీది, చేతిలోని బరువులు తగ్గిస్తే తేలికగా అవుతాము. అహంకారమే పెద్ద బరువు. అహం తగ్గించుకోవాలి. ఖర్చు తగ్గిస్తే జీవితం తేలిక. లగేజి తగ్గిస్తే ప్రయాణం తేలిక. అప్పులు లేకపోతే జీవనం చాలా తేలిక. అహం తగ్గిస్తే జీవి తేలిక. అనవసరమైన సామాన్లు వదలివేస్తే లఘిమ సిద్ధిస్తుంది.

5) **ప్రాప్తి:** వెదికితే దొరుకుతుంది. ప్రాప్తిస్తుంది. "ఎందెందు వెదికి చూచిన" Search and Research - వెదుకు–మరల వెదుకు. వెదికి వెదికి సాధన చేస్తేనే హనుమంతునికి సీతా దర్శన ప్రాప్తి అయింది. నీలోనే వెతుకు, అఖండ అనంత అమృత ఆత్మ ప్రాప్తిస్తుంది.

6) **ప్రాకామ్యము:** దృఢనిశ్చయంలో, ఇచ్ఛాశక్తిలో, నిశ్చలమనంలో కోరిన దాని సాధించవచ్చును. "యద్భావం తద్భవతి" – ఏది భావిస్తే అది భవిస్తుంది. దృఢ నిశ్చయంతో సాధనమే ప్రాకామ్యాన్ని సిద్ధిస్తుంది.

7) **ఈశిత్వము:** బాధ్యత తీసుకొంటే ఈశిత్వం వస్తుంది. ఈ సర్వ ప్రపంచానికి తల్లి, తండ్రి, గురువు, పితామహుడు అయినవాడే జగన్నాథుడు.

8) **వశిత్వము:** ప్రేమ, దాక్షిణ్యము, దయ, కరుణ, ముదిత, ఆదరణ అనే సద్గుణాలు ఉంటే వశిత్వం వెలుగుతుంది.

48. గ్రహణము, స్వరూపము, అస్మితల యొక్క
అన్వయము అర్థవత్త్వము గూర్చి యోగి
సంయమము నిరంతరము చేయుచుండ
ఇంద్రియ జయము నందుచుండు

49. అపుడు మనోజవత్వము వికరణ భావమ్ము
మరియు ప్రధాన జయము గూడ అందుచుండు
మనోజవత్వము అనగా మనోవేగమ్ము చూడ
వికరణ భావమనగా ఇంద్రియములు దేశకాలాతీతమగును
శ్రవణము, స్పర్శ, దర్శనము, రుచి, ఘ్రాణమ్ము గూడ
స్వతంత్రముగా అనుభూతి చెందటమ్ము
ప్రధాన జయమనగ ప్రకృతి జయము అని తెలియవలయు
ప్రకృతి జయము వలన సమస్త కార్యకారణములు లోబడి యుండటమ్ము

50. ప్రకృతి పురుష వివేకనిష్ఠయగు చిత్తమ్ము కలిగి
యుండు యోగికి వస్తువుల అధిపత్య మందుచుండు
సకలవస్తు విషయ జ్ఞానము గూడ లభించుచుండు
చిత్తము, స్వచ్ఛము, స్థిరము ఏకాగ్రముగా నుండుచుండు

51. ఆ వివేకఖ్యాతి విషయమున గూడ
వైరాగ్య స్థితి నందుచుండ
రాగద్వేష దోషబీజ క్షయము అగుచునుండి
కైవల్యము సాక్షాత్కార మగుచునుండు

52. అపుడు దేవతల ప్రార్థనల యందు
మరియు వారి సాంగత్యము నందు కూడ
వారు తన్నాదరించినారని తలపు గూడ
లేకుండ యోగి యుండవలయు
అట్లుకాకున్న మరల అనిష్టమగు సంసార సాగరమ్ము
మరల మనుజుని ముంచివేయుచుండు

53. క్షణము గూర్చి సంయమము చేయుచుండ
క్షణక్రమము గూర్చి గూడ సంయమము చేయుచుండ
వివేక జన్యమగు జ్ఞానమందుచుండు
అది పరమ సూక్ష్మజ్ఞానమని తెలువవలయు

54. జాతి లక్షణ దేశ బేధములను దాటివేసి
యోగి వివేక జ్ఞానమున వస్తు భేదము తెలియచుండు
కనుబడు దానికి మించిన సత్యమ్మెతెలియు
సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన విజ్ఞానమ్ము నందుచుండు

55. ఈ సంసారమును తరింప చేయుచుండు
సర్వవిషయములు తెలియచుండు
సర్వథా విషయముల కూడ తెలియచుండు
క్రమము లేకుండ తటాలున యగుచునుండు
వివేక జన్యమగు పరమ జ్ఞానము నందుచుండు

56. బుద్ధికి మరియు పురుషునికి గూడ
సమానమగు శుద్ధియగుచునుండ
కైవల్యము ప్రాపించుచుండు
కైవల్యమనగ కేవల ఏకాంత ఆనంద పదము

ఇది విభూతి పాదము

సంయమమున ధర్మియగు పరిణామములు విభూతులు

1.	ధర్మ, లక్షణ, అవస్థా పరిణామముల గూర్చి సంయమము	→	త్రికాలజ్ఞత్వము
2.	శబ్దార్థ విభాగ సంయమము	→	సకలప్రాణిభాషా పరిజ్ఞానము
3.	సంస్కారముల గూర్చి పూర్వ జాతుల గూర్చి సంయమము	→	పూర్వజన్మ జ్ఞానము
4.	ఇతరుల చిత్తము గూర్చి సంయమము	→	పరచిత్త భావ జ్ఞానము
5.	పరచిత్త విషయముల గూర్చి సంయమము	→	రాగద్వేష పరిస్థితి జ్ఞానము
6.	తన శరీరము గూర్చి సంయమము	→	శరీర అదృశ్యము
7.	సోపక్రమ నిరుపక్రమ కర్మల గూర్చి సంయమము (సోపక్రమము = ఇపుడు ఫలముల నిచ్చునవి నిరుపక్రమము = తరువాత ఫలముల నిచ్చునవి)	→	మరణ జ్ఞానము
8.	మైత్రి, కరుణ, ముదితల యందు సంయమము	→	మైత్రి, కరుణ, ముదితల ప్రసాదము
9.	జ్యోతిష్మతి యను లోపలి వెలుగు గూర్చి సంయమము	→	దగ్గరి, దూరపు వస్తువుల గూర్చి జ్ఞానము
10.	సూర్యుని గూర్చి సంయమము	→	భువన జ్ఞానము
11.	పరమజ్యోతి గూర్చి సంయమము	→	సర్వ ప్రపంచ తత్త్వ జ్ఞానము
12.	చంద్రుని గూర్చి సంయమము	→	తారా మండల జ్ఞానము
12.	భూమి, చంద్రుడు, సూర్యుడు, చుక్కల గూర్చి సంయమము	→	విశ్వ చైతన్య జ్ఞానము
13.	ధ్రువతార గూర్చి సంయమము	→	తారా మండల గతి జ్ఞానము
14.	నాభి చక్రమున సంయమము	→	కాయ వ్యూహ జ్ఞానము
15.	కంఠ కూపమున సంయమము	→	ఆకలి దప్పుల పిపాస క్షయము
16.	ఆహారము గూర్చి సంయమము	→	ఉదరమున శాంతి లాభము

17.	కూర్మనాడి యందు సంయమము	→	స్థైర్య లాభము
18.	మూర్ధమునందు సంయమము	→	జ్యోతి దర్శనము, సిద్ధ పురుషుల దర్శనము
19.	ప్రతిభ యందు సంయమము	→	సృజనాత్మక వివేకము
20.	హృదయము గూర్చి సంయమము	→	చిత్త జ్ఞానము దివ్యానుభూతితో తన్మాత్రలు చిన్మాత్రలగును
21.	బంధకారణ శైథిల్యము గూర్చి సంయమము	→	పరశరీర ప్రవేశము
22.	ఉదానవాయు గూర్చి సంయమము	→	నీరు, బురుద, ముళ్లను తాకకుండా దాటవచ్చును, భూమి కన్న పైకి లేవవచ్చును
23.	సమాన వాయువు గూర్చి సంయమము	→	అగ్ని నియంత్రణము అగ్ని ప్రకాశలాభము
24.	ఆకాశము, శ్రవణము గూర్చి సంయమము	→	దివ్య శ్రవణ శక్తి, దూర శ్రవణము, నిశ్శబ్ద సర్వ శ్రవణము
25.	కాయము, ఆకాశముల గూర్చి సంయమము	→	శరీరభారము తగ్గుట, ఆకాశ గమనము
26.	మహావిదేహస్థితి గూర్చి సంయమము	→	ప్రకాశ తేజోమయ స్థితి
27.	స్థూల పంచ భూతముల గూర్చి సూక్ష్మతన్మాత్రల అంశము గూర్చి సంయమము	→	పంచభూత జయము, కాయ సంపద, అణిమాది అష్టసిద్ధులు, సిద్ధయోగి పదము, రూపము, లావణ్యము, వజ్ర సమాన తేజము, స్వప్రకాశము
28.	గ్రహణము, స్వరూపము, అస్మితల అన్వయము, అర్థవత్త్వము గూర్చి సంయమము	→	ఇంద్రియ జయము మనోజవిత్వము వికరణ భావము, ప్రధాన జయము మనోవేగము, ప్రకృతి పురుష వివేక చిత్తము, సర్వ వస్తువుల అధిపత్యము సకల వస్తు విషయ జ్ఞానము, ఏకాగ్రముగ చిత్తము స్థిరము, ప్రకాశము, రాగద్వేష బీజక్షయము కైవల్య సాక్షాత్కారము.
29.	క్షణము గూర్చి సంయమము క్షణ క్రమము గూర్చి సంయమము	→	వివేక జన్య జ్ఞానము, పరమ సూక్ష్మ జ్ఞానము, సర్వము క్షణములో తెలియుచుండుట

పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి

IV

కైవల్య పాదము

నారాయణ

దక్షిణ బదరి

1. జన్మము మరియు ఔషధము వలన
మంత్రము వలన తపస్సు వలన
మరియు యోగ సమాధి వలన సరిగ
సిద్ధులు నరునకు కలుగుచుండు

2. జాత్యంతర పరిణామమ్ము కలుగు
ఉత్తమమైన పరివర్తనమ్ము కలుగు
ప్రకృతి శక్తి పూర్తిగ ప్రవహించుచుండ
లోని శక్తి వెలుపల వచ్చి వెలుగచుండు

3. పరిణామ నిమిత్తములు చూడ
ప్రకృతి శక్తులను వెలపలకు తేకయుండు
అవరోధముల మాత్రము తీసివేయు
క్షేత్రికుడు అడ్డంకులను తీయునట్లు

4. చిత్తము నిర్మించబడుచునుండు
అస్మిత అహంకారమ్ము వలన
అహంకారమె కారణమ్ము ఎపుడు
చిత్తము పెంపు చెందు కొరకు

5. శుద్ధ చిత్తము ఒకటి నిజము చూడ
వేరు వేరు ప్రవృత్తులవల్ల అనేక మగుచునుండు
అట్లు మూలచిత్తము ప్రయోజకమగుచునుండి
నిర్మాణ చిత్తములందు ప్రసరించుచుండు

6. జన్మ ఔషధ మంత్ర తపస్సు సమాధుల వలన గూడ
సిద్ధియగు ఐదు చిత్తముల యందు
ధ్యానము సమాధి వల్ల కలుగు సిద్ధి
కర్మ క్లేశ వాసనా రహితమై యుండుచుండు

సిద్ధులు

1.	జన్మసిద్ధులు	→	పక్షులు ఎగురుట, పశువులకు పళ్లు కాళ్లు, మనుష్యులకు చేతులు బొటనవేలు నిలబడి నడుచుట మాట్లాడుట మరియు బుద్ధి మొదలైనవి.
2.	ఔషధ సిద్ధులు	→	రోగ నివారణము, ఆరోగ్యదేహము, కాయకల్పము.
3.	మంత్ర సిద్ధులు	→	మనో నియంత్రణము, జ్ఞానము, భావశుద్ధి, స్వయం అభివృద్ధి
4.	తపో సిద్ధులు	→	ఆయుష్యము, జాగృతి, దివ్యజ్ఞానము, ఇష్ట సిద్ధి, ఋషి పదము, దర్శనము.
5.	సమాధి సిద్ధులు	→	త్రికాలజ్ఞత్వము నుండి కైవల్యము వరకు (విభూతి పాదము)

(ఈ ఐదు సిద్ధులందిన మూలచిత్తము ఐదు రీతుల చిత్తరూపముల నందును)

7. యోగి యొక్క కర్మములు చూడ
తెలుపు నలుపు గాకుండనుండు
ఇతరుల కర్మము మూడు విధములుండు
తెలుపు నలుపు మరియు రెంటి కలుపుగూడ

8. ఆ మూడు విధముల కర్మముల వలన
కలుగు ఫలములకు అనుగుణము అయిన
వాసనలు నరునకు అభివ్యక్తమగుచునుండు
కర్మములు కర్మఫలములు వాసనలు కర్మములు మరల
సంసార చక్రముపై నెపుడు త్రిప్పించుచుండు

9. జాతి దేశ కాలములకు దూరమైన గూడ
స్మృతి సంస్కారములు దగ్గరగ నుండి
ఏకరూపముగ ఉండటమ్ము వలన
కర్మ ఫలవాసనలు అంటుకొని యుండుచుండు

10. ఆశీస్సులకు, ఆశా సంకల్పములకు గూడ
నిత్యత్వము ఉండుచుండుగాన
వాసనలకు నిజము చూడనట్లె
నిత్యత్వము ఉండుచుండు గూడ

11. హేతువు, ఫలములు, ఆశ్రయములు గూడ
మరియు ఆలంబనములచేత గూడ
సంగ్రహించబడినవి వాసనలు చూడ
అవి నశించిన వాసనలు గూడ నశించిబోవు

12. అతీత అనాగత వర్తమాన ధర్మములకు ఎపుడు
భూతభవిష్యద్వర్తమాన కాల బేధమ్ము వలన
ధర్మియందు స్వరూపమున లోననుండు
వెనకవి, ఇప్పటివి, ముందరివి 'ఇప్పుడు' లో నిమిడి యుండు

13. వర్తమాన రూపమున ఇపుడు వ్యక్తమగుచునుండు
సూక్ష్మరూపమున వెనుక ముందర గూడనుండు
వాసనా ధర్మములన్నియును గూడ
త్రిగుణాత్మకములై యుండుచుండు

14. గుణములు మూడు అయిన గూడ
పంచతన్మాత్రల రూపమ్ములందు
భూత భౌతికరూపమ్ములందు
ఏకజాతీయముగ పరిణామమ్ముచెందు

15. వస్తువు ఏకమైన గూడ
చిత్త భేదమున అనేకములుగ అనిపించుచుండు
అట్లు జ్ఞానమునకు జ్ఞేయమునకు చూడ
విభక్త మార్గములు అగుచునుండు

16. వస్తువు ఏ ఒక చిత్తము నాశ్రయించి
యుండదు తరచి నిజము చూడ
వస్తువు ఏక చిత్తతంత్రమ్ము యైన
ఆ చిత్తముచే తలుపబడని యపుడు
అస్తిత్వము లేక యుండునా యేమి?

17. చిత్తము వస్తువు ప్రతిబింబమ్ముతోడ
ఇంద్రియ సన్నికర్షమై యుండునపుడు
ఆ వస్తువు జ్ఞాతమగుచునుండు
ఇంద్రియ సన్నికర్షము కాని యపుడు
అదే వస్తువు అజ్ఞాతము యగుచునుండు

18. ఆ చిత్తమునకు ప్రభువుయైన
ఆత్మ పురుషునకు ఎపుడు చూడ
చిత్త వృత్తులు యన్ని కూడ
జ్ఞాతము అగుచు నుండు

19. ఆ చిత్తము స్వప్రకాశమ్ముగాదు
అది గూడ ఒక వస్తువే నిజము చూడ
అది ఆత్మ పురుషుని తేజమ్ము వలన
ప్రకాశమాన మగుచునుండు

20. చిత్తము గురించి తరచి చూడ
ఒకే ఒక సమయమ్ము నందు
వస్తువును మరియు తనను కూడ
అవధారణము చేయుచుండలేదు

21. చిత్తమ్ము ఇంకొక సూక్ష్మ చ్చితమ్ము వలన
దర్శించబడి యుండబోదు
అటులగాకున్న అతి ప్రసంగమ్ము అగును
(చిత్తము వెనుక చిత్తములు అంతులేకుండ యుండవలసి వచ్చును)
స్మృతి సంకరము గూడ యగుచునుండు

22. విషయములందు ప్రతి సంక్రమములేని
చేతనా పురుషునకు చిత్తమ్ము యొక్క
ఆకారము అందుచుండియుండి
స్వబుద్ధి సంవేదనము, జ్ఞానము యగుచునుండు

23. ద్రష్టయగు పురుషుని ఆత్మతోడ
దృశ్యమగు విషయమ్ము తోడ గూడ
ఉపరక్తముయగు చిత్తమ్ముచూడ
సర్వార్థము సకల రూపయుతము అగుచునుండు

24. ఆ చిత్తము లెక్క లేనన్ని చాల
వాసనలచే అభిచిత్ర మగుచున్న గూడ
విషయేంద్రియ సంబంధము కలిగి యుండి
పురుషుని కొరకె కార్యములు చేయుచుండు

25. అట్లు చిత్తముకన్న విశేషమైన
ఆత్మను దర్శించిన యోగికెపుడు
ఆత్మభావము మరియు అభావమ్ము గూడ
నివృత్తి పూర్తిగ అగుచునుండు

26. అపుడు వివేక జ్ఞానముదయించు నపుడు
వివేకవంతుని చిత్తమ్ము స్థిరము అగుచు
వివేక నిమ్న మార్గమున నుండి
కైవల్య ప్రాగ్భారమగుచునుండు

27. కైవల్య ప్రాగ్భారమగు ఆ చిత్తమ్మునందు
పూర్వపు సంస్కారముల వలన
అంతరాయములు కలుగుచుండు
సంస్కార బీజములు కలుగచుండు

28. అట్టి అంతరాయము కల్గించుచుండు
సంస్కారములను మరల మరల
క్లేశములను లేకుండ చేసినట్లు
సంయమముచే లేకుండ చేయవలయు

29. అట్టి ప్రసంఖ్యాన వివేక జ్ఞానమందుకూడ
ఆసక్తి లేక యుండు మహాయోగి కెపుడు
వివేకజ్ఞానము ప్రకాశించుచుండు గాన
ధర్మమేఘమనెడు పూర్ణసమాధి నందుచుండు

30. ఆ ధర్మమేఘ సమాధి వలన
క్లేశములు నివృత్తి యగుచునుండు
కర్మములు గూడ నివృత్తి యగుచునుండు
అది జీవన్ముక్తియని యనబడుచునుండు

ధర్మమేఘ సమాధి - కైవల్యము

ప్రకృతి **ఆత్మ**యందు లయమై, **బుద్ధి** ప్రజ్ఞావంతమై, **అహంకారము** మాసిపోయి, **శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధము**ల ప్రభావము పూర్ణ సత్త్వమై, **మనస్సు** పూర్తిగ నిలిచి **బుద్ధితో** కలిసిపోయి, **చెవులు, చర్మము, కన్నులు, నాలుక, ముక్కు** అను **ఇంద్రియము లైదు** వాసనలను వర్జించి జాగృతి నంది, **చేతులు కాళ్ళు, జననేంద్రియములు, పీఠము** వాని వాని పనులను తగినంత మాత్రమే సరిగా చేయుచు, **ఆకాశము, వాయువు, తేజము,** నీరు **భూములు** ఉన్నదున్నట్లు స్వాభావికముగ వర్థిల్లనిచ్చి, **సత్వము రజస్సు తమస్సు**లనెడి గుణముల ఆటలు ఉడిగి శుద్ధమై, **సంచార ప్రతి సంచారములను** కేవలము సాక్షిగా చూచి, **అధ్యాత్మ అధిభూత అధిదైవిక** ప్రభావముల చింతమాని, **అభిబుద్ధి అభిమానము, ఇచ్ఛ, కర్తవ్యము** క్రియలనెడి **ఐదు అభిబుద్ధుల** గూర్చి తలపు మాని, **ధృతి శ్రద్ధ సుఖము, అవివిదిశ వివిదిశల** యందు నిరపేక్షగనుండి, **ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమాన** వాయువులను సంయమము చేసి, **వైకారిక తైజస భూతాది సానుమాన నిరనుమాన అహంకారము**లనెడి **కర్మాత్మ**లను మాపివేసి, అవిద్య **అస్మిత-రాగము ద్వేషము అభినివేశములను** పూర్తిగ తుడిచివేసి, **28 అశక్తులు నవతుష్టులు అష్ట సిద్ధుల**యందు ఇచ్ఛ లేకుండా చేసి, **మౌలకార్థములను** ప్రసరింపచేసి, **ఐదు అనుగ్రహ సర్గలను** పరిశుద్ధము చేసి, **14 భూత స్వర్గల క్షేమముతలచి, 3 బంధములు** త్రెంచుకొని, **మూడు మోక్షముల** నందుకొని, **మూడు ప్రమాణముల** స్థాపన చేయుటకు ఆశీర్వదించి, **మూడు దుఃఖములు** పూర్తిగ లేకుండ యుండి పరమ పురుషునిలో సాయుజ్యమందునదే **కైవల్యము.**

31. ఆ ధర్మమేఘ సమాధి యందినపుడు
అన్ని ఆవరణ మలములు తొలగియుండి
అనంత జ్ఞానము నందుచుండు
జ్ఞేయములు అల్పమగుచునుండు

32. ఆ ధర్మమేఘ సమాధి యందినపుడు
కృతార్థత్వము అగుచునుండి
గుణముల పరిణామక్రమములన్నిగూడ
సమాప్తి యంతట యగుచునుండు

33. క్షణ ప్రతియోగమగుచునుండి
పరిణామముల ముగింపు వలన
పూర్తి తెలివి వచ్చుచుండు
విధానమును క్రమము అనుచుండ్రు విదులు

34. అపుడు పురుషార్థ శూన్యమైన
గుణములు స్వకారణమునందె లయమగుచునుండి
స్వరూప ప్రతిష్ఠమగుచునుండి
చితిశక్తితోన కైవల్యమందుచుండు.

యోగాభ్యాసము

క్రియాయోగ సాధనములు

పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి

క్రియాయోగము - సాధనములు

I. ముద్ర

II. దృష్టి

III. ఆసనము

IV. బంధములు

V. షట్కర్మలు – శుద్ధ క్రియలు

VI. ప్రాణాయామము

VII. కుండలినీ దర్శనము

పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి

ముద్రలు - దృష్టులు

I. **ముద్రలు :** ముద్ర యనగా ఒక సంజ్ఞ ఒక గురుతు. ప్రాణాయామము నందు హస్త ముద్రలు (చేతులు, వేళ్ల వ్యవస్థలు) ఆలోచనా విధానముల మరియు వస్తు విషయముల గూర్చి సందేశములు.

ప్రాణాయామము చేయునపుడు చేతులు ముద్రల యందు స్థితమైన మనస్సు నిలకడగ యుండుటకు సహాయ్యమగును. మన మస్తిష్కములోని (Brain) ఎక్కువ భాగము చేతులు, కండ్లు, చెవులకు కేటాయించబడినవి. చేతులు స్థిరముగా ఉండినపుడు, కండ్లు మూసినపుడు మరియు ఏకలక్ష్యముగా స్థిరముండునపుడు, మస్తిష్కము మరియు మనస్సు యొక్క కదలికలు, వేగములు, ఉద్వేగములు ఆగి శాంతమగును.

దేహము స్థిరముండుట ఆసనము. చేతులు స్థిరముండుట ముద్ర. కళ్లు స్థిరముండుట దృష్టి. లక్ష్యముపై చిత్తము స్థిరముండుట ధ్యానము. చిత్తవృత్తులు లేకుండుట సమాధి. ఇక ముద్రలు, దృష్టుల గూర్చి తెలుసుకుందాము.

1. **జ్ఞానముద్ర :** ఏ ఆసనముననైన కూర్చుండి చేతులు సరళముగా ఉంచవలయును. అరచేతులు పైకి వెలికిలిగా ఉంచవలయును. బొటనవేలు (అంగుష్ఠము) కొనయందు మలచిన చూపుడు వేలును (తర్జని) చేర్చి వలయాకారముగా (O) చేసి అరచేతులను మోకాళ్ల చిప్పలపైన ఉంచవలయును. మధ్యవేలు, ఉంగరపువేలు చిటికెనవేలును సరళముగా ఉంచి కలిపియుంచవలయును (Fig. 1).

ఈ జ్ఞానముద్ర యందు ఒక గొప్ప అధ్యాత్మిక సందేశము కలదు. చిటికెనవేలు దేహము (బయటి ప్రపంచముతో సంసారముతో సంబంధము) ఉంగరపు వేలు మనస్సు (ఉంగరము తొడుగుకొని, రంగైన బొట్టు పెడుతుంది. అది అనామిక లేకయుండునదే మనస్సు) మధ్యవేలు బుద్ధి (అన్నిటికన్నా పెద్దది).

చిటికెనవేలు, ఉంగరపువేలు, మధ్యవేలును కలిపి సరళముగా ఉంచుట, అంటే దేహము, మనస్సు, బుద్ధులను శుద్ధముగా నుంచి కలిపియుంచటము. అందువలననే దీనిని ఓంకార ముద్ర అనికూడ అందురు.

చూపుడువేలు జీవాత్మ, అస్మిత, అహంకారరూపము. బొటనవేలు పరమాత్మ. చూపుడువేలును, బొటనవేలుతో కలుపటమంటే జీవాత్మపరమాత్మల కలయిక, ఐక్యత. దేహము, మనస్సు, బుద్ధులను శుద్ధముగా సరళముగా ఐక్యముగా నుంచి జీవాత్మను పరమాత్మతో కలుపుటమే యోగఫలము – కైవల్యము.

2. **ద్రోణముద్ర :** ద్రోణమనగా దొప్ప (Cup). ఈ ముద్రలో అరచేతులను అన్ని వేళ్లతో సహా కలిపి దొప్పలాగా చేసి, ఆసనములో కూర్చుండి చేతులు చాపి రెండు అరచేతులు మలచి మోకాటి చిప్పలపై కప్పి కలిపి యుంచుట ద్రోణముద్ర. అరచేతుల దొప్పలను కాళ్ల చిప్పలపైన కప్పి కలుపుటము ద్రోణముద్ర. మనస్సు బుద్ధులను శరీరముతో కలిపి శాంతముగా ఉంచుటమే ద్రోణముద్ర సందేశము. కాళ్లు, చేతులు, మనస్సు, బుద్ధి నిలుకడగా కలిసియుండుట ఈ ముద్ర లక్ష్యము. చేతులు కూడ నిటారుగానుండి దేహమునుండి అంటులేకుండా యుంచటము అవుతుంది ఈ ద్రోణముద్రలో.

3. **పద్మముద్ర :** పద్మము అనగా తామరపువ్వు, పంకజము, రాజీవము, పుండరీకము. అరచేయి మరియు వేళ్లు సక్రమముగా కొంచెము వంచి కలిపియుంచితే తామరపువ్వువలె కనిపించును. హృదయము కూడా పద్మము, పుండరీకము వలె నుండును. ఇది ముఖ్యంగా పద్మాసనములో ఉపయోగించబడే ముద్ర. పద్మాసనములో కూర్చుండి ఎడమ అరచేతిని తెరిచి, పై వైపు ఉంచి కాలి మడమలపైన బొడు దగ్గర ఉంచి కుడి అరచేతిని అదేవిధంగా తెరిచి కలిపి పైన ఎంచి ఎడమ అరచేతిపైన ఏవిధమైన ఒత్తిడిలేకుండా సులభంగా ఉంచటము పద్మముద్ర.

మనస్సు (Right Brain), బుద్ధులను (Left Brain) కలిపి బుద్ధి నియంత్రణలో మనస్సును ఉంచినపుడు మనోబుద్ధుల సమన్వయము (Harmony) యై హృత్పుండరీకము శాంతముగా ప్రసన్నముగా నుండును.

ఈ ముద్ర ఉజ్జయీ, భ్రమరీ మొదలైన ప్రాణాయామములందు ధారణ, ధ్యానములు చేయుచున్నపుడు చాల ఉపయోగకరము. ఇదియే వివేకానందుడు, బుద్ధుడు, శివుడు మొదలైన మహాయోగుల ధ్యానము గూర్చిన చిత్రములలో కనిపించే ధ్యాన పద్మముద్ర.

4. **అంగుళీముద్ర :** అనులోమ – విలోమ, సూర్య భేదన, భస్త్రిక మొదలైన ప్రాణాయామములలో కుడి ఎడమ నాసారంధ్రములు (ముక్కు భాగములు) వేరు వేరుగా కలిసికూడ మూసి తెరిచి యుంచవలసివచ్చును. సాధారణంగా కుడి అరచేతి నాలుగువేళ్లను కలిపి యుంచి, బొటనవేలును వేరుగా ఉంచి కుడి, ఎడమ లేక రెండు నాసారంధ్రములను తెరిచి మూసి యుంచవచ్చును. వివిధ ప్రాణాయామములలో ఈ వేళ్ల కలయికలను, వ్యవస్థలను వివిధముగా ఉపయోగింపవచ్చును. ఇంకొక చాల ఉపయోగకరమైన అంగుళీముద్రలో చూపుడు వేలును మధ్యవేలును కలిపి భ్రూమధ్యమున ఉంచి ఉంగరపువేలు మరియు చిటికినవేలు కలిపి ఎడమ నాసారంధ్రమును, బొటనవేలుతో కుడి ముక్కును మూసి తెరువవచ్చును.

ఈ విధంగా చేతిముద్రలు యోగాభ్యాసమునందు ఉపయోగము అగుచుండును.

5. **సంజీవనీముద్ర :** చూపుడువేలును బొటనవేలు మూలములో ఉంచి మధ్యవేలు, అనామికను కలిపి బొటనవేలు చివరకు చేర్చి చిటికెనవేలును సరళముగా ఉంచుట. సంజీవనీముద్రతో కొన్ని ప్రాణాయామములు చేస్తే ఆరోగ్యము చాల బాగుగా ఉండును.

6. **ప్రాణముద్ర :** చిటికెనవేలు ఉంగరపు వేలును బొటనవేలు చివరతో కలిపి చూపుడువేలు, మధ్యవేలు కలిపి సరళముగా ఉంచుట. ప్రాణముద్రతో ప్రాణవాయువు సంచారము సరళముగా ఉండును. సుఖప్రాణాయామము లో ఇది ఉపయోగకరము.

II. **దృష్టులు :** కండ్లు నిలిపి ఏకాగ్రముగా ఉంచుట యోగాభ్యాసమునందు చాల అవసరము. దృశ్యమునుండి మనస్సు మరల్చి ఏకాగ్రం చేయాలంటే చూపులను ఏకాగ్రము చేయుట ముఖ్యము. దానికి దృష్టులు అవసరము.

1. **భ్రూమధ్య దృష్టి :-** ప్రాణాయామము చేయునపుడు ముఖ్యంగా కుంభకము, జలంధర బంధము చేయునపుడు భ్రూమధ్య దృష్టి అవసరము. కనుగుడ్లను మీదికి తీసుకువెళ్లి రెండు కనుపాపలను మధ్యస్థానంలో కేంద్రీకరించటము భ్రూమధ్య దృష్టి.

   భ్రూమధ్య దృష్టిలో చూపు భౌతికముల నుండి మరల్చి అధ్యాత్మికమువైపు తీసుకొనబడుతుంది. ఈ దృష్టిపైన ఎక్కువ తక్కువ కాకుండ పరిమితిలో వాడవలెను.

   చూపుడువేలును కొంచెం దూరంలో కన్నుల ముందర ఉంచి, రెండు కన్నులను చూపుడు వేలు కొనపైన ఏకాగ్రముచేసి, చూపుడువేలు కొనను మెల్లగా పైకి తీసుకువెళ్లను. రెండు భ్రువుల మధ్యలో బొట్టుపెట్టినట్లు యుంచి దృష్టిని వేలుకొనతో పాటు అలానే లేవబట్టి భ్రూమధ్యములో ఉంచవలెను. జలంధర బంధము అయిన తరువాతకాని కుంభకాభ్యాసము అయిన తరువాతకాని మెల్లగా దృష్టిని దించి సాధారణముగా చేయవలయును.

   "యావద్దృష్టిః భ్రూవోర్మధ్యే తావత్కాలం కుతః భయం". (యోగచూడామణి ఉపనిషద్) (ఎంతవరకు దృష్టి భ్రూమధ్యంలో ఉంటుందో అంతవరకు భయమెక్కడ?) అనేది ఉపనిషద్వాక్యము.

2. **నాసాగ్ర దృష్టి :-** చూపును ముక్కు కొనపైన నిలుపుతే నాసాగ్ర దృష్టి అవుతుంది. ఏ ఆసనములోనైన ఉన్నా ఈ దృష్టిని అభ్యాసము చేయవచ్చును. చంచలమైన మనస్సును స్థిమితము చేయటానికి ఈ దృష్టి అవసరము. ప్రాణాయామముతో భ్రూమధ్య దృష్టికి బదులుగా వాడవచ్చును. భ్రూమధ్య దృష్టికన్న నాసాగ్ర దృష్టి సులభము. ఈ దృష్టిని కూడా యోగ్యముగా వాడవలెను.

   నాసాగ్ర దృష్టి నిలిపినపుడు మనస్సు శ్వాసయొక్క రాకపోకల గూర్చి సాక్షి అవుతుంది. వచ్చుట-పోవుట, లోపల-వెలుపల, చురుకు-మందగింపు, వేడి-చల్లన, తడి-పొడి అనే ద్వంద్వములకు అతీతమై మనస్సు స్థిమితపడి రాగము-ద్వేషము, సుఖము-దుఃఖము, పొంగుట-కుంగుట అనే ద్వంద్వములకు కూడా అతీతమగుచు సమత్వము సంపాదించుకుంటుంది.

"సమత్వం యోగముచ్యతే" (సమత్వము యోగము అనబడును) అంటుంది భగవద్గీత. అదేవిధంగా "సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం" (ముక్కు కొనను బాగుగ నిరీక్షించవలెను) అని కూడా అంటుంది.

3. **అర్ధనిమిలీత దృష్టి :** ఈ దృష్టి అన్ని దృష్టులకన్నా సులువైనది. కనురెప్పలను సగం మూసియుంచి సమానంగా చూడటం అర్ధనిమిలీత దృష్టి. ఈ దృష్టిలో తీవ్రత ఉండక శాంతి ఉంటుంది.

శాంభవీముద్రలో కూడా అర్ధనిమిలీత దృష్టి ఉంటుంది. శివుడు ధ్యానం చేస్తూ అర్ధనిమిలీత నేత్రాలతో మనస్సును ఏకాగ్రం చేస్తూ ధ్యానిస్తున్నప్పుడు ఉండిన ముద్ర శాంభవీముద్ర. మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రత శాంభవీముద్రలోని నివేశము.

4. **ఊర్ధ్వ దృష్టి :** రెండు కన్నుల రెండు కనుబొమ్మల వైపు చూచుచు నిలబెట్టుటము ఊర్ధ్వ దృష్టి, భ్రూమధ్య దృష్టికి ముందు ఊర్ధ్వ దృష్టి అభ్యాసము ఉపయోగకరము. ఈ దృష్టిలో తీవ్రముగా చూచే అవసరము ఉండదు. దృష్టుల వలన నేత్రములు స్థిరమై ఏకాగ్రచిత్తమునకు అభ్యాసము అగును.

III. **ఆసనములు :** స్థిరముగా కూర్చుండుట ఆసనము. యోగసాధనకు ధారణ, ధ్యాన, సమాధుల అభ్యాసమునకు ఆసనము అవశ్యకము. ఆసనము వలన దేహమనోబుద్ధులు నిలుకడ యగును. దేహము కదలనప్పుడు మనస్సు కదలకుండ ఉండుటకు అనుకూలము అగును. మనస్సు కదలిక లేనప్పుడు స్వప్రకాశము యగును. వివిధ ఆసనములలో ముఖము, మెడ, వెన్నెముక, చేతులు, కాళ్లు, వేళ్లు, కన్నులు మొదలైన అంగములు తగిన భంగిమలలో నిలుపబడి ప్రాణవాయువుల సంచారమునకు, దేహము, మనస్సుల స్వాస్థతకు ఉపకారమగును.

ఆసనము పలుతీర్లు. సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, భద్రాసనము, ముక్తాసనము, వజ్రాసనము, స్వస్తికాసనము, సింహాసనము, గోముఖాసనము, వీరాసనము, ధనురాసనము, మృతాసనము, గుప్తాసనము, మత్స్యాసనము, మత్స్యేంద్రాసనము, పశ్చిమోత్తరాసనము, గోరక్షాసనము, ఉత్కటాసనము,

సంకటాసనము, మయూరాసనము, కుక్కుటాసనము, కూర్మాసనము, మండూకాసనము, వృక్షాసనము, గరుడాసనము, సులభాసనము, మకరాసనము, ఉష్ట్రాసనము, భుజంగాసనము, యోగాసనము అనునవి ఘేరండసంహితలో పేర్కొనబడిన ఆసనములు.

పద్మాసనము, అర్ధపద్మాసనము, స్వస్తికాసనము, సిద్ధాసనము, సమాసనము, వజ్రాసనము, ఉపయోగకరమైన ఆసనములు. కొన్ని ముఖ్యమైన ఆసనముల గూర్చి తెలుసుకుందాము.

"శుచియైన ప్రదేశములో, స్థిరమైన ఆసనములో తనను తాను ఉంచుకొనుచు, ఎక్కువగా ఎత్తు, ఎక్కువగా కింద కానట్లు, చేలము (శుభ్రమైన వస్త్రము), జినము (జింక చర్మము), కుశములు వేసి కూర్చుండి మనస్సును ఏకాగ్రము చేసి చిత్తమును, ఇంద్రియములను యతము చేసి, దేహము, శిరము, కంఠము సమముగా నిలిపి, అచలముగా స్థిరముగా నుండి, నాసికాగ్రమును సంప్రేక్ష్యము చేసి, వివిధ దిశలలో ఇటునటు చూడకుండా యోగులు ప్రశాంత చిత్తముతో ధ్యానిస్తూ ఉండాలి" అని భగవద్గీత చెబుతుంది.

యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారములు క్రియా యోగములో అభ్యాసమునకు అంగములు. ఆసనములు దేహవృత్తి నిరోధకము. ఆసనములు వివిధములు. అందులో ముఖ్యమైనవి ఈ విధంగా ఉన్నాయి.

1. **పద్మాసనము :** పద్మాసనము యోగమున చాల ముఖ్యమైన ఆసనము. పద్మాసనములో పైకి తిప్పబడిన పాదములు, మడమలు ఎదురు (Opposite) తొడపైన పెట్టియుంచి, రెండు మోకాళ్లు ఒకటినొకటి మలకవేసి ఉండును. మడమలు పాదములపైకి తిప్పబడిన కిందిభాగములు పద్మముల రేకులవలె కనిపించును (మోకాలినొప్పులు, కీళ్లనొప్పులు ఉన్న వారు కుర్చీలో కూర్చుండి కాళ్లు మలకలు వేసి కూర్చుండవలెను). పద్మాసనములో పూర్వ అర్ధ పద్మాసనము, అర్ధ పద్మాసనము, పద్మాసనము అను మూడు భాగములు కలవు.

పూర్వ అర్ధ పద్మాసనము : భూమిపై కూర్చుండి చేతులు చాపి భూమిపై

ఆనించి రెండు కాళ్లు చాపియుంచవలెను. తరువాత కుడికాలు మలచి ఎడమ తొడపై పెట్టి కుడి పాదమును పైకి తిప్పవలెను. కుడి చేయిని ద్రోణముద్రలో కాని, జ్ఞానముద్రలో కాని కుడి మోకాటి చిప్ప నంటియుంచవలెను. 5 సార్లు గాలి పీల్చి విడిచి ప్రాణాయామము చేయవలయును. తరువాత ఆసనము విడిచి మరల ఎడమ కాలును అదేవిధముగా కుడి తొడపై నుంచి ప్రాణధారణ చేయవలెను.

అర్ధ పద్మాసనము : ఎడమకాలును మలచి తొడకు ఆనించిపెట్టి కుడికాలును వంచి కుడి పాదమును మడమపైకి తిప్పి ఎడమ తొడపై నుంచవలెను. చేతులను ద్రోణముద్రలోకాని, జ్ఞానముద్రలోకాని, పద్మముద్రలోకాని యుంచవచ్చును. తరువాత ఆసనము వదులు చేసి కుడికాలును వంచి ఎడమ తొడకు ఆనించి ఎడమ కాలును వంచి పాదమును మడమను కుడి తొడపైన యుంచి చేతులను ద్రోణముద్రలోకాని, జ్ఞానముద్రలోకాని, పద్మమ్ముద్రలోకాని యుంచవలెను. ఈ అభ్యాస సమయములో ప్రాణవాయువులను సక్రమముగా పీల్చి వదులవలయును.

పద్మాసనము : చేతులు భూమిపై ఆన్చి కాళ్లు జాపవలెను. తదుపరి కుడికాలి పాదమును ఎడమ చేతిలో నుంచి, కుడిపాదమును పైకి తిప్పి కుడి మోకాలు మడమ కుడిచేతితో ఆసరా ఇచ్చి, కుడికాలు వంచి కుడిపాదమును ఎడమ తొడపై పెట్టియుంచవలెను. తరువాత ఎడమ చేతితో ఎడమ పాదమును పట్టుకొనుచు కుడిచేతిని ద్రోణముద్రలో కుడిమోకాటిపై యుంచవలెను. తరువాత కుడికాలును అటులనేయుంచి ఎడమకాలును వంచి ఎడమ పాదమును కుడిచేతితో ఎత్తి ఎడమ మడమకు ఎడమ చేతితో ఆసరా ఇచ్చి లేపి కుడికాలుపై ఎడమ తొడపై యుంచవలెను. అపుడు పద్మమ్ముదలోకాని, జ్ఞానముద్రలోకాని, ద్రోణముద్రలోకాని ప్రాణాయామము ధ్యానము చేయవలెను. ఇది పద్మాసనము.

పద్మాసనము పైన చెప్పిన విధముగా కుడికాలుతో ప్రారంభించవచ్చును లేక ఎడమకాలుతో కూడా ప్రారంభించవచ్చును. కుడిపై ఎడమకాని, ఎడమపై కుడికాని యుంచవచ్చును. కుడి యెడమల రెండువిధముల

కూడా అభ్యసించుట మంచిది. “కుడి ఎడమైతే పొరపాటు లేదోయ్! ఓడిపోలేదోయ్!” అను మాట ఇక్కడ నిజమే.

పద్మాసనము యొక్క చివరి స్థితిలో చేతులు సరళముగా నుంచునపుడు మెడకాని, భుజములుకాని ముందుకు వంగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. దేహము నిలువుగా, చేతులు సరళముగా, కాళ్లు స్థిరముగా ఉండటము చాలా అవసరము.

పద్మాసనములో నాసాగ్రదృష్టికాని, భ్రూమధ్యదృష్టికాని యుంచవచ్చును. పద్మాసనములో అన్ని బంధములు (మూల బంధము, ఉడ్డియాన బంధము, జలంధర బంధము, జిహ్వా బంధము) అభ్యసించవచ్చును. చేతులు జ్ఞానముద్ర, పద్మముద్ర, ద్రోణముద్రలలో ఏదైన ముద్రలో ఉంచవచ్చును. కపాలభాతి, భస్త్రికలను ఉపయోగించినపుడు పద్మాసనము అనువైన ఆసనము కాళ్లు. కదలకుండ నిశ్చలముగా నుండును). పద్మాసనము ఎన్నియో విధముల ఉపకారము. దేహారోగ్యమునకు, శాంతచిత్తమునకు, ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు.

2. **స్వస్తికాసనము :** పద్మాసనములో కూర్చుండలేనపుడు స్వస్తికాసనము ఉపయోగకరము. ప్రాణాయామమునకు ఇది అనుకూలము. ఇది సుళువైనను పద్మాసనమున కల లాభములు చాలావరకు దీనిలో కలవు. కుడికాలును వంచి కుడి పాదమును ఎడమ తొడకు ఆనించి ఎడమ కాలును వంచి భూమిపైననే ఉంచి కుడి పిక్కపైన ఉంచవలయును. అపుడు ద్రోణ, జ్ఞాన, పద్మముద్రలలో ప్రాణాయామము ధ్యానము చేయవచ్చును. అదేవిధముగ మొదలు ఎడమ కాలును వంచి కుడి పాదమును ఎడమ పిక్కపైన యుంచిన కూడ స్వస్తికాసనము అగును.

3. **సిద్ధాసనము :** సిద్ధాసనము, పద్మాసనము రెండు ఉత్తమ ఆసనములని గోరక్షసంహిత తెలిపినది. మహాసంతులు జ్ఞానేశ్వరులు సిద్ధాసన మొకటియే సిద్ధిని కల్గించే ఆసనమని అనినారు. రెండు కాళ్లను జాపి రెంటిని కొంత దూరములో ఉంచి అరచేతులను భూమిపై మూసియుంచవలయును. కుడికాలును మలచి కుడిపిక్కలు కుడి తొడకు ఆనించి కుడిపాదమును ఎడమ తొడకు ఆనించి ఎడమ చేతిని ద్రోణముద్రలో ఎడమ మోకాలి

చిప్పపైన యుంచి ఎడమకాలును కుడికాలిపిక్క పైకిచేర్చి యుంచవలయును. మరల కొంతకాలము తరువాత ఎడమ కుడిలను మార్చి రెండవ రీతిలో కూడ ఆసనము చేయవచ్చును.

(ధారణ, ధ్యాన, సమాధులకు పద్మాసనము పరమాసనము. భూమిపైన కూర్చొని పద్మాసనములో ఉండుట ఉత్తమము శ్రేయస్కరము. అది చేయలేనపుడు స్వస్తికాసనము మధ్యమము. అది కూడ చేయలేనపుడు కుర్చీపైన కూర్చుండి పద్మాసనమున ఉండటము, కనీసము బల్లకుర్చీపై కూర్చుండి ఎడమ కాలును వంచి సగము తెరిచి ఎడుమ మడుమని కుడిపాదముపై నుంచి, కాళ్లను వీలైనంత వెడల్పుచేసి చేతులను ద్రోణముద్రలోకాని జ్ఞానముద్రలోకాని యుంచి, శరీరమును నిలువుగా ఉంచవలయును. చేతులు దేహమును తాకకుండా యుండవలయును. కాళ్లను వెడల్పుచేసి పాదములను వీలైనంత లోనికి తీసుకొనవలెను. బిగువు కాకుండా, ఒదులు కాకుండా యుండవలయును. స్థిరముగా నుండవలెను).

ఈ ఆసనములో ప్రాణాయామము, ధ్యానము, మూలబంధము, ఉడ్డియి బంధము అభ్యసించవచ్చును. ముద్రలన్ని ఉపయోగించవచ్చును.

4. **సమాసనము :** సమాసనము సులభమైన ఆసనము. పద్మాసనము కాని సిద్ధాసనము కాని కష్టమైనపుడు సమాసనము ఉపయోగపడును. భూమిపై కూర్చుండి, కాళ్లు వంచి, తొడలు మోకాళ్లు భూమిపై వెడల్పుగా నుంచి, కుడికాలు పాదమును మలచిన ఎడమ పిక్కపైన మోకాలి చిప్పకు తగినంత దూరములో నుంచి నిటారుగా సుఖముగా కూర్చుండి జ్ఞానముద్రతో ధ్యానము చేయవచ్చును.

5. **వజ్రాసనము :** భూమిపై వంగి రెండు చేతులు సరళముగా నుంచి అరచేతులను భూమిపై ఆన్చి మోకాళ్లపై ఆధారముగా ఉంచుకొని మెల్లగా దేహము పైభాగమున సరళముగాచేసి పిక్కలపైన తొడలను వంచియుంచి పీఠమును పాదములు మధ్య పెట్టి అరచేతులను ద్రోణముద్రతో నేత్రములను మూసి స్థిరముగా ఉండుట వజ్రాసనము. పద్మాసనము, వజ్రాసనము ధ్యానమునకు అనువైన ఆసనములు.

6. **సుఖాసనము :** ఇది సులభమైన ఆసనము.

1. కాళ్లను మలిచి కూర్చుండి, నడుము, మెడ, తలను నిలువుగా ఉంచి కుడికాలును ఎడమతొడ కింద మలచిపెట్టి ఎడమకాలును కుడితొడ కింద పెట్టియుంచవలయును.

2. చేతులను జాపి జ్ఞానముద్రలో మోకాళ్లపైన ఉంచవలయును.

ఆసనములో ఉన్నపుడు ముడిచిన చెద్దరునుకాని, మెత్తనుకాని, ఉపయోగించవచ్చును.

IV. **బంధములు :** బంధించివేయుట బంధము. శరీరములో ఒక భాగమును కుంచించి ప్రాణవాయు ప్రసారమును నియమించుట బంధము. బంధముల గూర్చి వివరముగా గురువు వద్ద నేర్చుకొనవచ్చును.

మూల బంధము, ఉడ్డియాన బంధము, జలంధర బంధము, జిహ్వా బంధము అనునవి ముఖ్యమైన బంధములు.

పీఠభాగములో రెండు పిరుదులను బిగించి మూలరంధ్రమును బిగించుట మూలబంధము. మూలాధారశక్తి కేంద్రము మూలరంధ్రము.

వక్షములోనున్న గాలిని బయటికి విడిచి పొట్టను కుంచించి వక్షమును విస్తరింపజేయుట ఉడ్డియాన బంధము. మణిపూరశక్తి ఈ బంధమున శుద్ధమై వృద్ధియగును.

మెడను వంచి గదవను వక్ష ఉపరిభాగములో ఆన్చి యుంచుట జలంధర బంధము. ఈ బంధము వలన రక్త ప్రసారము బాగుగా అగును.

కుంభకము నందు విశుద్ధి చక్ర ప్రాణాయామమునకు ఇది ఉపయోగకరము. ఈ బంధములో ప్రాణాయామము చేసిన, విశుద్ధి ఆజ్ఞా సహస్రార చక్రములలో చైతన్యము వృద్ధియగును.

నాలుకను బంధించుట జిహ్వా బంధము. మెడ నిటారుగా యుంచి నోరు తెరిచి నాలుకను లేపి పై పళ్లకు ఆన్చి యుంచుట జిహ్వాబంధము. జిహ్వా బంధములో ఆజ్ఞా సహస్రారములు చైతన్యవంతమగును. జిహ్వా బంధమును

చిత్రములు

కుర్చి ఆసనము



సుఖాసనము



స్వస్తికాసనము



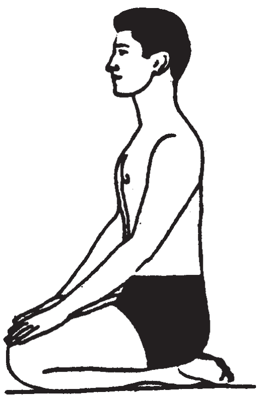
సిద్ధాసనము



పద్మాసనము



వజ్రాసనము



అర్ధపద్మాసనము



జలంధర బంధముతో సహా చేసిన జలంధర బంధము మరింత ఉపయోగపడును.

V. షట్కర్మలు – శుద్ధ క్రియలు : ధౌతి, నేతి, వస్తి, తృటక్, నౌలి, కపాలభాతి అనునవి షట్కర్మలు. అంతశ్శుద్ధికై ఇవి అవసరము. నీటితో, గాలితో, జఠరాగ్నితో అంగమును (కడుపును, పండ్లను, హృదయము, మూలమును) శుద్ధిచేయుట ధౌతి. ఉప్పు కలిసిన వెచ్చటి నీరును ముక్కులో పోయుచు, రెండవ ముక్కునించి తీయుచు నోటిద్వారా గాలి పీల్చుట నేతి. వెచ్చని నీట గోలెము (Bath) లో కూర్చుండి పైపుద్వారా ఎనిమా లాగా పొట్ట కుదించి చేయుటము వస్తి. చీకటి గదిలో మౌనముగా అనువైన ఆసనములో కూర్చుండి దృష్టి నించి మూడు అడుగుల దూరములో నున్న దీపముపై దృష్టి కేంద్రీకరించి సుఖ ప్రాణాయామము చేయుట తృటక్. నిలుచుండి కాళ్లను వంచి, పొట్టను లోపలికి వంచి, మెడ వంచి, చేతులు తొడపై ఆన్చి గాలి పీల్చుట వదలుట నౌలి. అనువైన ఆసనములో కూర్చుండి పొట్టను కుంచించి గాలిని త్వరగా పీల్చి వదలుచు తగు మాత్రలో కపాలములో చైతన్య శక్తి ప్రసరించుట కపాలభాతి. ఈ ఆరు క్రియలు గురువు ద్వారా నేర్చుకొనవలయును.

ఈ హఠయోగ ప్రయోగములు కొన్ని సంక్షిప్తముగా చెప్పబడినవి. పూర్తి యోగక్రియల గూర్చి, వాని రీతుల గూర్చి ఘేరండ సంహిత, హఠయోగ ప్రదీపిక, శివ సంహిత, గోరక్ష సంహిత ద్వారా కాని అనుభవశాలియైన గురువు ద్వారా కాని తెలిసికొనవలెను.

VI. ప్రాణాయామము : ప్రాణాయామము అంటే ప్రాణవాయువుల నియంత్రణము. ఊపిరి ఉంటే ప్రాణము ఉంటుంది. ఊపిరి లేకుంటే ప్రాణము ఉండదు. ఊపిరి ప్రాణశక్తి ప్రవాహము. ఊపిరి బాగుగా నియంత్రణగా ఉంటె ప్రాణశక్తి బాగుగా ప్రవహించి దేహము, కర్మేంద్రియములు, జ్ఞానేంద్రియములు శక్తిపూర్వకంగా ఉంటాయి. ప్రాణాయామము చేస్తున్నప్పుడు ధ్యానము ఊపిరిపైన ఉంటుంది. సాక్షిభావము ఉంటుంది. ముఖ్యమైన ప్రాణాయామముల గూర్చి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

1. **స్వాభావిక ప్రాణాయామము :** ఏ ఆసనములోనైనను స్థిరముగా కూర్చుండి మనోదృష్టి ముక్కు కొనపైన నుంచి నాసికారంధ్రముల ద్వారా వచ్చిపోయే గాలిని స్వాభావికముగా ప్రవహించనిచ్చి ధ్యానము వచ్చిపోయే గాలిపైన నిలిపి, శాంతముగా సాక్షిభావములో నుండుట ప్రాణాయామము. దీనివలన చిత్తము నిలుకడ అగుటకు అభ్యాసముయగును. దృష్టి పీల్చి వదిలే గాలిపైన కూడ యుంచవచ్చును. అపుడు దృష్టి గాలితోపాటు కదలుచుండును.

2. **అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామము :** పద్మాసనములోకాని ఏ అనువైన ఆసనములోకాని, బల్ల కుర్చీపై స్థిరముగా కూర్చుండి కాని ఈ ప్రాణాయామము చేయవచ్చును. స్థిరముగా కూర్చుండి దేహమును, మెడను, ముఖమును నిలువుగా నిలిపి, ఎడమ చేయి ద్రోణముద్రలో ఎడమకాలిపై నుంచి, కుడి బొటనవేలు కుడి ముక్కుపైన ఉంగరపువేలు మరియు మధ్య వేలు కలిపి ఎడమ ముక్కుపైన నుంచి, చూపుడు వేలును ముక్కుపైన మధ్యలో సుళువుగా నుంచి, కుడి ముక్కును మూసి ఎడమ ముక్కుద్వారా గాలిని పీల్చి, సుళువుగా మెల్లగా అదే ముక్కుద్వారా గాలిని మెల్లగా విడువవలయును. అప్పుడు ఎడమ ముక్కును మూసి కుడి ముక్కుద్వారా గాలిని పీల్చి వదలవలయును. మరల ఎడమ ముక్కును తెరిచి కుడి ముక్కును మూసి ఎడమ ముక్కుద్వారా పీల్చి వదిలి మరల ఎడమను మూసి కుడికి మరలవలయును. ఈ విధముగా కుడి ఎడమల ద్వారా ప్రాణాయామము చేయవలయును.

   ఈ క్రియలో ప్రతి ముక్కు ద్వారా మొదలు పీల్చి అదే ముక్కు ద్వారా వదలటము జరుగుతుంది.

   ఒక 5 నిమిషాలు ఆ విధగా చేసి, ఇక ఎడమ ముక్కును మూసి కుడిద్వారా పీల్చి గాలి తలలో నిండినంతనే కుడి మూసి ఎడమ ద్వారా వదలి అదే ఎడమ ద్వారా గాలి పీల్చి నిండినంతనే ఎడమను మూసి కుడిద్వారా వదలి కుడి ద్వారా పీల్చవలయును. ఈ విధంగా ఎడమ-కుడి-ఎడమల ప్రక్రియ చేయుచుండి, మరల 5 నిమిషాల తరువాత వదిలి పీల్చుట నుండి పీల్చి వదలుటను అభ్యాసము చేయవలయును.

అదే ముక్కు ద్వారా పీల్చి వదలి ముక్కును తారుమారు చేయుట మొదటి విధము. అదే ముక్కుద్వారా వదిలి పీల్చి ముక్కును తారుమారు చేయుట రెండవ విధానము.

పీల్చునప్పుడు 1-2-3-4-5-6 అని లెక్కించి వదలినప్పుడు 1-2-3-4-5-6 అని లెక్కిస్తే సమయము వేగముల గూర్చి అభ్యాసము అవుతుంది. ఇదే ప్రక్రియలను పీల్చుట-ఆపుట-వదులుట-అపుటగా మార్చి 4-4-4-4 గా లెక్కిస్తే పూరకము-అంతః కుంభకము-రేచకము-బాహ్య కుంభకముగా మారుతుంది. పూరక, రేచక, కుంభక సమయములను వ్యక్తిగత అనుకూలముగా సవరించుకొనవచ్చును. దీనివలన దేహమనోబుద్ధులు ప్రశాంతమగును.

3. **సాధారణ కుంభక ప్రాణాయామము :** అనుకూలమైన ఆసనము. పైన కూర్చుండి రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని పీల్చి-ఆపి-వదిలి-పీల్చవలయును (2-4-6-4) దీనివలన దేహమనోబుద్ధులు చైతన్యముగా సమముగా పెరుగును. దీనిలో త్వరగా పీల్చుట - ఆపుట - మెల్లగా వదలుట - ఆపుట యుండును.

4. **అంతఃకుంభక, బాహ్యకుంభక ప్రాణాయామము :** అనువైన ఆసనములలో కూర్చుండి పూరకము-కుంభకము-రేచకము-పూరకము-కుంభకము-రేచకము అనే పద్ధతిలో బాహ్యకుంభకము లేకుండా (6-6-4 మాత్రలలో) అభ్యాసము చేసిన అంతఃకుంభకము అవుతుంది. అదేవిధముగా రేచకము-కుంభకము-పూరకము-రేచకము-కుంభకముగా అంతఃకుంభకము లేకుండా అభ్యసిస్తే బాహ్యకుంభకము అవుతుంది. అంతఃకుంభకములో శక్తి జాగృతమై ప్రవహిస్తే బాహ్యకుంభకములో శాంతి అనుభూతి అవుతుంది.

5. **కేవల కుంభక ప్రాణాయామము :** ఏ సమయములోనైనా పీల్చుట వదులుట మాని వాయువును అనువైనంత సమయము స్తంభింపచేయుట కేవల కుంభకము. కేవల కుంభకములో ఆత్మానుభూతి క్షణంలో అయ్యే అవకాశం ఉన్నది.

ఎవరైనా ఈ విధంగా సులువుగా ప్రాణాయామములు చేయవచ్చును. మిగతా పద్ధతులను గురువు ద్వారా నేర్చుకొనవలెను.

ప్రాణాయామముల వేగము సమయము తమతమ ఆరోగ్యము అనుకూలము ననుసరించి తీవ్ర కష్టము కాకుండా చేయవలయును.

ఈ ముఖ్య ప్రాణాయామములేకాక సూర్యభేదన, చంద్రాభ్యాస, శీతలీ, ఉజ్జయీ, భ్రమరీ, మూర్ఛ, ప్లవిని, భస్త్రిక మొదలైన ప్రాణాయామములను గురువు ద్వారా నేర్చుకొనవలయును. ప్రాణాయామమునందు ధ్యానము ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములపై, గాలిపై, ముక్కు కొనపై నుంచవలెను. ప్రాణాయామము ప్రతి దినము అభ్యసించిన యోగసాధన వృద్ధియై ద్రష్ట స్వరూపము నందుకొనుట వైపు సాగుచుండును.

స్థితిప్రజ్ఞుడు - భగవద్గీత

సంప్రజ్ఞాత సమాధి సంప్రాప్తమైన స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణాలు భగవద్గీతలోని సాంఖ్యయోగములో చక్కగా తెలుపబడినాయి.

సాంఖ్యయోగములోని చివరి 18 శ్లోకాలు స్థితప్రజ్ఞుని గూర్చి తెలుపుతున్నాయి.

పతంజలి యోగసూత్రములు భగవద్గీతకు ఆధార సూత్రములు. పతంజలి మహర్షి ప్రజ్ఞ స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములలో ఎలా వెలుగుతుందో చూద్దాము రండి.

సాంఖ్యయోగము స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములు

వ. అంతయోగజిజ్ఞాసుడై యర్జునుండు
ప్రజ్ఞావంతునిజూచి యిట్టులనియె :-

1. స్థితప్రజ్ఞుడెట్లు నతని లక్షణం బెట్లు
కేశవ సమాధిస్థు డతని విధము లెట్లు
స్థిర బుద్ధి గలవా డతని పలుకు లెట్లు
ఏరీతినుండు నతడెట్లు సంతరించు

వ. అనిన ప్రశ్న విని ప్రతిభాశాలి యిట్లనియె :-

1. మనమందు ఉండెడి సర్వ కామంబుల
సంపూర్ణముగ నెపుడు విసర్జించి వేయు
ఆత్మలో ఆత్మచే నెపుడు సంతుష్టి పొందు
నపుడు పరంతప నతని స్థితప్రజ్ఞుడండ్రు

2. దుఃఖము నందు ననుద్విగ్ను డెవడు
సుఖము నందు నుదాసీను డెవడు
రాగ భయ క్రోధము విడుచు నెవడు
అందురతనిని ముని స్థితప్రజ్ఞుడనుచు

3. అభిమానము దేనియందును లేని వాని
మంచిచెడులు తనకు కల్గినంతట కూడ
మురిసి పోని వాని మరి క్రుంగకుండు వాని
ప్రజ్ఞ యది పరంతప ప్రతిష్ఠమైన ప్రజ్ఞ

4. కూర్మంబు ఎట్లు దన పగ వారి బారి
తన యంగముల వెనకకు లాగివేయు
నట్లింద్రియంబుల దాననచు వాని
ప్రజ్ఞ యది పరంతప ప్రతిష్ఠమైన ప్రజ్ఞ

5. భోగంబులన్ వదలి యున్నప్పుడున్
విషయవాసనల్ వదలినపుడు
విషయంబుల్ వీడిపోవు దేహికి
పరమంబు కన్పించిన న్వాసనల్ దరికిరావు

6. ప్రమాదకారకంబుల్ ఇంద్రియంబుల్
ప్రయత్నము చేయు మనుజున్ లాగున్
బలాత్కారముగన్ వాని మనమున్
విడువవు వానిన్ వీనిన్ విపశ్చితున్

7. బలాఢ్యముల నింద్రియముల నణచువాని
తన యదుపున వాని నుంచుకొనినవాని
మరియు నాయందు చిత్తముంచువాని
ప్రజ్ఞయది పరంతప ప్రతిష్ఠమైన ప్రజ్ఞ

8. మనుజునకు దొలి కల్గున్ మమకారంబు
దా విషయముల గూర్చి చింతించినన్
మమకారము నుండి పుట్టున్ కామంబు
కామంబు వెంటనంటున్ క్రోధంబు

9. క్రోధంబు వలన వచ్చున్ సమ్మోహము
సమ్మోహము చెంతన్ స్మృతిభ్రంశము
స్మృతిభ్రంశమైన చేయున్ బుద్ధి నాశము
బుద్ధి నాశమైన కూలున్ మనుజుండు

10. అదుపున దన మనము కలిగియున్నవాడు
రాగద్వేషములుడిగిన ఇంద్రియముల వాడు
వానితోన చరించిన దానంటుకొననివాడు
నతడు నిర్మలంబు శాంతి పొందు నధిప

11. నిర్మలంబు శాంతి పొందిన మనీషికి
సర్వ దుఃఖముల యంతంబు గలుగు
ప్రసన్న చేతసులకు వారలకు నంత
బుద్ధి నిలుచును మతి స్థిరమౌను నధిప

12. అదుపులేని వానికెపుడు బుద్ధిరాదు
అదుపులేని వానికి భావంబు లేదు
భావంబు లేనిచో మరి శాంతంబు కాదు
శాంతంబు కానిచో మరి సుఖమెట్లు కల్గు

13. అదుపులేని యింద్రియముల వలన
మనము విషయముల వెంట బోవు
ప్రజ్ఞ గూడ యా మనము త్రోవన బోవు
తెర యోడ నీరు గాలి యోడవాని విధము

14. ఎవ్వండు మనము నింద్రియార్థముల నుండి మరల్చు
ఎవ్వండు నింద్రియములన్వాసనల నందుండి నదుపు
ఎవ్వండు నింద్రియములను మనమును నరచేతగట్టు
మహాబాహు వాని ప్రజ్ఞ ప్రతిష్ఠమైన ప్రజ్ఞ వినుము

15. సర్వభూతములకు జీకటులెవ్వి
వాని జూడ సంయమి జాగృతుండు
ఎందు జాగృతములు భూతములు
నంది ముని దాను చీకటిగ చూచు

16. అనేక జలముల పెన్నిధి యచల ప్రతిష్ఠమగు పయోధియందు
అన్నియు నదీనదంబులు దాము గలసి రూపుల్వీడు విధంబు
అన్నియు కామంబులు రూపుల్మాసి యణగుచున్ గలియు
ముని స్థితప్రజ్ఞుని యందు నతండు శాంతుడు కామకామి గాడు

17. విడుచు నెవ్వడు సమస్త కామంబులన్
చరించు నెవ్వడు నిస్పృహ నిర్మమతతోన్
నిరహంకారియై యుండు నెపుడెవ్వండు
యామనుజు డెపుడు శాంతి పొందు నధిప

18. ఇది యంతయు బ్రహ్మస్థితి పార్థ
దీనిని పొందినంత విమోహి గాలేడు
యంత కాలంబున గూడ దీన నిలచిన
ముని పొందును బ్రహ్మ నిర్వాణమున్

ఇది సాంఖ్యయోగము నందు – స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములు

భగవద్గీత
ఆత్మ సంయమ యోగము - ధ్యాన యోగము

భగవద్గీత యోగశాస్త్రము, బ్రహ్మవిద్య. 18 యోగములలో ఆరవదియైన ఆత్మసంయమయోగము, ధ్యానము గూర్చి చాలా చక్కగా చెపుతుంది. పతంజలి మహర్షి యొక్క యోగసూత్రముల వెలుగు భగవద్గీతలో చక్కగా ప్రసరిస్తున్నది.

చాలా ముఖ్యమైన ఈ యోగము గూర్చి మరొకసారి తెలుసుకొనుట చాలా అవశ్యకము.

ఆత్మ సంయమ యోగము

వ. పరమయోగి మరియు నిట్లనియె :-

1. అడుగడతడు పండు నిండు కుండ
అడిగులిడు పనుల నాడు కూడ
చూడు చూడు వాడు కడు యోగి చూడ
కాడు కాడెవడు యోగి అగ్గి వీడ

2. ఏది సన్న్యాసంబని వచింతురో
నదియ యోగంబు సరి పాండవ
మది సంకల్పము వదలకున్న
కాదు యోగత్వమది ఎప్పుడున్

3. యోగారురుక్ష మునికి నెపుడు
సుకారణంబు కర్మంబు నగును
యోగారూఢ సంయమికి నెపుడు
సుకారణంబు శమంబు నగును

4. ఇంద్రియార్థములందు కర్మలందు
నింతయు నాసక్తుడు నెపుడు కాడు
వదలు సర్వ సంకల్పంబు లెపుడు
యతడు యోగారూఢుండు వినుము

5. తనను దానే పైకి దేవలె
తనను దానే దోయ వలదు
తనకు దానే బాంధవుండు
తనకు దానే శాత్రవుండు

6. తనకు దానే బాంధవుండు
తన మనము దన జేత నుండ
తనకు దానే శాత్రవుండు
తన మనము దన చేయి వీడ

7. మనము జేత నుండి ప్రశాంతుడైన వాడు
ఉష్ణ శీతలములందు సుఖ దుఃఖమందు
మాన మందు మరియు నవమానంబు నందు
దాను పరమాత్మ గూడి సమాహితుడు

8. జ్ఞాన విజ్ఞాన దృప్తాత్ముడై యుండు వాడు
దాను కూటస్థుడు విజితేంద్రియుండు వాడు
మన్ను గడ్డలు సువర్ణము లొకటైన వాడు
వినుము యోగి యోగారూఢుడతడు

9. ఉదాసీనులందు సహృదులందు మిత్రులందు
మధ్యస్థులందు బంధువులందు ద్వేషులందు
సాధువులందు పాపము జేయు వారి యందు
సద్సమ బుద్ధియే మేలు సర్వజనుల యందు

10. ఏకాకియై యత చిత్తాత్ముడై
ఏకాంతమున సపరిగ్రహుడై
యింక నిరాశియై సతతమాత్మ
లగ్నమెనరించు వాడు యోగి

11. శుచి యైన సుప్రదేశమందు
ఎత్తు పల్లము గాని చోటు నందు
కదలకుండని యాసనంబు పైన
కుశంబు జినంబు చేలంబు వేసి

12. దాని పైన మనసు నొక చోట చేర్చి
జితేంద్రియముల యతమొనర్చి
కూర్చుండి నేర్చుదురు యతులు
ఆత్మ విశుద్ధికి యోగమెపుడు

14. ప్రశాంతాత్ముడై భయము విడిచి
బ్రహ్మచర్య వ్రతము గట్టి జేసి
మనసు నాకు నిచ్చి చాల కట్టి
మత్పరుడై యోగి యుండవలయు

15. ఇట్లాత్మ నెపుడు సరిగ నిలిపి
నియత మానసుడగుచు యోగి
పరమ నిర్వాణ సమంబు శాంతి
నాయందు నిలచిన దాని పొందు

16. తిండిపోతుకు యోగంబు రాదు
ఎండి దినకున్న దిలమంత గాదు
దండి నిద్ర కెందును వెలుగు లేదు
వెండి నిద్ర మాన నర్జున నేమి లేదు

17. ఎక్కువ దక్కువ గాక దినుచుండువాడు
ఎక్కువ దక్కువ గాని పని జేయువాడు
ఎక్కువ దక్కువ గాక నిదురించువాడు
చక్కగ యోగంబు పొందు దుఃఖంబు వీడ

18. చిత్తమెపుడు వినియతంబు నైన
ఆత్మ యందది సుస్థిరంబు నగును
పూర్తి కామ నిస్స్పృహ కలుగు నెపుడు
నతని యోగి యంద్రు సరిగ నపుడు

19. గాలి లేని చోట నిలిచి యుండు
దీపమునుపమ జేసి జనులు
వాసనలు లేని యోగాభ్యాసి వాని
నియత చిత్తమును దలచుచుంద్రు

20. ఎందు యోగసేవన్ నిరుద్ధమైన చిత్తంబు
పొందు నెచటన్ ఉండి పరమ శాంతంబు
అందు నెచటన్ చూచునాత్మ నాత్మ యందు
చెందుచుండు నెచటన్ నది యాత్మానందంబు

21. మేలు యెచటన్ బొంది యనంత సుఖంబు
నిలచి యెచటన్ కాదు బుద్ధికిన్ గ్రాహ్యంబు
కలసి యెచటన్ అగును యతేంద్రియంబు
చలింపదెచటన్ పొంది యాత్మానుభవంబు

22. అరయు దేనిన్ యని సర్వోచ్చ పరమ లాభంబు
స్థిరమై యెచటన్ భరియించు నతిదుఃఖంబు
వరించు దేనిన్ యని యన్నిటికన్న నధికంబు
మెరయు నెచటన్ దానగుచు దేదీప్యమానంబు

23. అదియె ధ్యానయోగంబు దుఃఖ వియోగంబు
అది నిర్విణ్ణ చేతసులకు సరిగ సుసాధ్యంబు
అది నిశ్చయాత్ములగు యోగుల పరమధనము
అది నిధి ధీనిధులకు దొరకు నధిస్థితి బుద్ధి సిద్ధి

24. సంశయముల మనము నందు బుట్టు వాని
లేశము లేకుండ నన్నింటి దుడిచి వేసి
దశేంద్రియ గ్రామమున కదుపు కంచె వేసి
విషయ వాసనలను చోరుల కద్దుపెట్టి

25. స్వంత ధైర్యమను గృహము చేరి యుండి
యంత యంతకు లోన విరమించుచుండి
సొంతము బాహ్యముల మరిచి యుండి
అంతరంగపు గుడిలోన నాత్మనాత్మతలుపు

26. చంచలము నస్థిరము నైన బుద్ధి
ఎచటి కెచటికి దా బోవుచుండు
అచట యచట దానిని పట్టుకొనుచు
దెచ్చి యాత్మ గుడిలోకి పంపవలయు

27. చల్లగ శాంతమైన మనము వాడు
ఎల్లన రజో గుణము విడుచు వాడు
కల్మషము వీడి బ్రహ్మ భూతు డౌను
ఇల యోగియై పొందు పరమ సుఖము

28. ఆత్మ నెపుడు నట్లు నిలిపి యుంచి
వీత కల్మషుడై యుండి యోగి యెపుడు
నతడు బ్రహ్మ సంస్పర్శ సుఖము దాను
నత్యంత పరమంబు నైన దాని పొందు

29. సర్వ భూతముల యందు దనను బాగ
సర్వ భూతములను దన యందు గూడ
సరిచూచు యోగ యుక్తాత్ముడైన వాడు
సర్వత్రముల యందు సమదర్శి యగును

30. సర్వ భూతముల యందును నన్ను బాగ
సర్వ భూతములను నా యందు గూడ
సరిచూచు యోగ యుక్తాత్ముడతడు
అరయ నాకు కన్పించు నన్ను కాను

31. సర్వ భూతముల యందు స్థితమైన నన్ను
చేరి ఏకత్వంబు నెవడు భజియించుచుండు
సర్వ సమయంబుల నెట్లు వర్తించుచున్న
వర్తించు నాయందు నతడెపుడు వినుము

32. సర్వ జనులు దన తోడ సమము ననుచు
మరి సుఖదుఃఖముల యందు నెపుడు
సర్వ సమము సాగించుచుండు నెవడు
పరమ మనిషి యోగి వరుడు నతడు చూడ

వ. సర్వాంతర్యామి యిట్లు సద్బోధ చేయుచుండ
సమత్వ యోగధాటి కాగలేక సవ్యసాచి యిట్లనియె :-

33. సాధ్యము సమంబు వల్ల నగు నీ యోగంబు
నిత్యమైన దాని నీవిపుడు దెలుపుచుండ
సత్యము దాని స్థిర స్థితిని నేను దెలియజాల
మధుసూదన చంచలత్వము చెదురు చేయు

34. చంచలంబైన యట్టి మనము
ప్రమాద కారకంబు కాద కృష్ణ
వడియైన బలశాలి పెనుగాలి రీతి
నరికట్ట కష్టంబు మరికల్లు భీతి

వ. సత్యవాదిని చూచి సర్వజ్ఞుండిట్లనియె :-

35. అనుమానము లేదు మహాబాహు
మనము చలము దుర్నిగ్రహమ్ము
పెను గాలి నచలమ్ము పర్వతమ్ము
మనము నాపచేయు నచలమ్ము బుద్ధి

36. మనము సంయమము గాక యోగంబు లేదు
మనము వశమైన సులువుగ శక్యమగును
దన ప్రయత్నము వలన మనిషి పొందగలడు
మనో వైరాగ్యము అభ్యాసము చేయుచుండ

వ. మరియు నరయ నరుండు నిట్లనియె :-

37. శ్రద్ధతో గూడి దా జేయుచున్న
బుద్ధి మనమును నదుపకున్న
సిద్ధిగాక యోగము చెదరి యున్న
ఎద్ది వానికి గతి తెలుపు కృష్ణ

38. భ్రష్టుడగుచు బ్రహ్మమార్గమున
నష్టమగుచు కర్మమార్గమున
కష్టమొంది చెదరిన మబ్బు బోలె
రెంట జెడిన రేవడి వాడు గాడ

39. ఇట్టి సంశయమును శేషంబు లేక
పట్టి చేధించ అర్హుడవు నీవు కృష్ణ
అట్టి సంశయములన్ని నీవు కాక
ఎట్లు చేధించెదరు ఎవరు కూడ

వ. వెరుగు చెందిన నరవరునికి కరుణాకరుండిట్లనియె :-

40. ఆ యతనికి పార్థ ఏ నాశంబు లేదు
ఈ యిల యందు పరమందు గూడ లేదు
నాయన నా మాట విను భయము లేదు
కళ్యాణ కర్తలకు యేమి కష్టంబు గాదు

41. పుణ్యంబు జేయు వారి జెంత జేరి
అనేక వత్సరములు నచట గడిపి
దాను శుచుల శ్రీమంతుల దాపు జేరి
వినుము సుఖము నుండు విఫల యోగి

42. లేక యోగుల యందు దాను కలిగి
చక్క వారి ధీమతుల తోడ పెరుగు
యిక యది కూడ చాల దుర్లభంబు
సుఖము సుజనులైన వారి పాలనంబు

43. తిరిగి యట్లు బుద్ధి సంయోగంబు బొందు
కురు నందన పూర్వ మందటి యోగమిందు
మరల ప్రయత్నము నతడు దాను చేయు
సరిగ సంసిద్ధిని దాను పొందు కొరకు

44. పూర్వాభ్యాసము వలన నతడు
కోరి దలచుకున్న లాగబడుచు
నరయ యోగ జిజ్ఞాసుడైన యంత
త్వరగ శబ్ద బ్రహ్మమును దాటివేయు

45. ప్రయత్నమున యత మానుడైన యోగి
దా నగుచు సంశుద్ధ కల్బిష నిర్మలంబు
వేయి జన్మల సంసిద్ధ పరమ స్థితిని
నయముగా బొందు ఈ జన్మ గొప్పదాని

46. ఎన్న దపస్వి కన్న మిన్న యోగి
జ్ఞాని కన్నను మిన్న యోగి యంద్రు
కన్న కర్మి కన్నను మిన్న యోగి
కనుక నర్జున నీవు యోగి కమ్ము

47. అంత యా యోగులందు జూడ నెవరు
అంతరాత్మ యందు నన్ను నిలిపి యుంచి
అత్యంత శ్రద్ధతో భజియించు చుంద్రు
యుక్తతములు వారని దలతు నేను

వ. ఇది శ్రీ వ్యాసముని రచనకు నాంధ్రీకరణంబును
సీతారాముల పుత్రుండును శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందగిరి స్వాముల వారి
విధేయుడును గురుజనారాధకుండును నైన కౌండిన్య నారాయణ
ప్రణీతంబును, ఉపనిషత్ర్పతి పాదకంబును, బ్రహ్మ విద్యయును,
యోగ శాస్త్రమును శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదమును నగు
శ్రీ మదాంధ్ర భగవద్గీతల యందు ఆత్మసుధారణము, తనకు తాను
బంధువు శత్రువుయగు రీతులు, యుక్తమార్గము యొక్క ప్రాముఖ్యము
ధ్యానమందు లభించు మహదానందము, ఆత్మద్వారా ఆత్మచే ఆత్మదర్శనము,
సమత్వయోగము, చంచలచిత్తము అచలమగు బుద్ధిచే సంయమము యగు తీరు,
యోగభ్రష్టుడు మరల యోగమార్గ మందుకొను విధము,
యోగి తపస్వి, జ్ఞాని, కర్మి కన్నను శ్రేష్ఠతముడను రహస్యము గల
ఆత్మ సంయమమను ఆరవ ఆధ్యాయము సమాప్తము

యోగగీత

భగవద్గీత యోగశాస్త్రము. ప్రతి అధ్యాయము ఒక యోగము. యోగము యొక్క వెలుగులు గీతలో ఎన్నో చోట్ల వెలుగుతాయి. భగవద్గీతలో యోగము గూర్చిన సందేశం తెలుసుకొని ఒక సంపూర్ణమైన చిత్రము వెలుపలకు రావాలంటే ఎక్కడెక్కడ "యోగము" అనే శబ్దము వస్తుందో చూద్దాం. ఈ యోగగీత అందుకే సేకూర్చబడినది. సాంఖ్యయోగము యొక్క 39వ శ్లోకము నుండి గీతలోని ఆఖరి శ్లోకము వరకు 81 సార్లు ''యోగము'' దర్శనమిస్తుంది. రండి గీతలోని సమగ్ర యోగ దర్శనము.

(18 ఎంత ముఖ్యమైన పవిత్రమైన సంఖ్యయో 81 అంతే ముఖ్యమైన సంఖ్య. లోతుగా చూస్తే 9(9×1), 18(9×2), 27(9×3), 36(9×4), 45(9×5), 54(9×6), 63(9×7), 72(9×8), 81(9×9), 90(9×10), 99(9×11), 108(9×12) మరియు 9 చే విభక్తమయ్యే ఏ సంఖ్యయైన సమానంగా ముఖ్యమే.)

1. ఇంత దనుక తెలిపితిని సాంఖ్యంబు నీకు
ఇంకనిపుడు తెలిపెద బుద్ధి యోగంబు
ఏ బుద్ధి వలననే వీడు కర్మబంధంబు
పార్థ వినుము వివరించి తెల్పెదను నీకు - II - 39

2. అభిక్రమ నాశంబులేదు ఈ యోగమందు
పరిదోషంబులును లేవు ఈ యోగమందు
బుద్ధి యోగ ధర్మమది ఎంత కొంచమైన
మహా భయముల నుండి అది కాపాడ గలుగు - II - 40

3. నిశ్చయాత్మకంబు ఒకటి బుద్ధి
కురునందన యీ యోగంబునందు
నిశ్చయము లేని వారి బుద్ధి
వివిధములు పలు తీర్లు ఎందు - II - 41

4. కర్మము జేయుము యోగస్థుడవై
మమకారము వదలుము వేరై
సమముగ జూడుము సిద్ధస్సిధ్యుల
సమత్వము యోగము ధనంజయా - II - 48

5. అట్టి బుద్ధియోగంబు కంటె
కర్మల ఫలాపేక్ష చాల తక్కువ
బుద్ధియోగంబు నీవు శరణమొందు
కృపణులు ఫలమును కోరువారు - II - 49

6. బుద్ధియుక్తుడు ఇహమందె విడుచు
సుకృతంబు దష్కృతంబు రెంటి గూడ
కావున సిద్ధ పడుము యోగంబు తోవ
వినుము యోగంబు కర్మల కౌశలంబు - II - 50

7. బుద్ధి యోగులు వారు మనీషులైన వారు
కర్మఫలములను దగ విడుచు వారు
జన్మబంధములు విడువబడిన వారు
దుఃఖరహితంబు పదము పొందు వారు - II - 51

8. ఇపుడు పలువిధముల కలతయైన నీదు ప్రజ్ఞ
ఎపుడు నిశ్చలంబుగ తద్యంబు నిలచియుండు
ఎపుడు స్థితముగ సద్సమాధి యందు చేరియుండు
అపుడు నీవు సరి యోగము మరి పొందగలవు - II - 53

9. బుద్ధి యోగంబు గొప్పది కర్మముల కన్న
అన్న యభిమతము జనార్దన నీకు ఉన్న
నన్నేల ఇపుడు ఈ ఘోర కర్మంబునందు
నియోజించెదవు కేశవ నీవు దెలుపు - III - 1

10. నిష్ఠలు రెండని జెప్పితిని నేను
మనుజుల కొరకు చాల ముందు
సాంఖ్యులకు సరి జ్ఞానయోగంబు
యోగులకు మరి కర్మయోగంబు - III - 3

11. ఎవడు కర్మేంద్రియముల నణచి యుంచి
ఇంద్రియార్థముల విస్మరించు చుండు
పనుల మనము నాసక్తి లేక చేయుచుండు
నతని వివేకి మాన్యుండు కర్మయోగి యంద్రు - III - 5

12. అవ్యయంబైనట్టి యీ యోగంబు నేను
వివస్వతునికి ప్రోక్తంబు జేసి యుంటి
వివస్వతుడు దాను మనువుకు బోధజేసె
వైవస్వతుండునంత నిక్ష్వాకునకు జెప్పె - IV - 1

13. ఈ విధముగ పరంపరా ప్రాప్తమైన దాని
యీ యోగంబును రాజర్షులు దెలిసి కొనిరి
కాల ప్రవాహమందు కలిసినందువల్ల
యీ యోగమిపుడు పరంతప యంత కానబడదు - IV - 2

14. ఆ యోగంబునే నేను నీకు నిపుడు
నాదు భక్తుడవు సఖుడవు నీవు గాన
పురాతనము చాల రహస్యంబునైన
ఉత్తమంబైన దానిని చెప్పియుంటి - IV - 3

15. సన్న్యసించి కర్మల యోగమును చెంది
ఛిన్న సంశయమై జ్ఞానమును పొంది
దాను మనుజుండు నాత్మ నిష్ఠతను బొందు
వానికేది ధనంజయ కర్మబంధ మెందు - IV - 41

16. అంత నజ్ఞాన సంభూతమై మొలచు దాని
అంతరంగమున నాటబడి పెరుగు దాని
ఎంత సంశయమైన జ్ఞానాసి చేత నరికి
యంత భారత యోగమాచరించు లెమ్ము - IV - 42

17. సన్న్యాసంబు కర్మయోగంబు
కన్న రెండును శ్రేయస్కరంబు
కాని కర్మసన్న్యాసంబు కన్న
విన్న కర్మయోగంబు మిన్న - V - 2

18. సాంఖ్యమని యోగమని పలుకుదురు బాలురు
లెక్క జూపించి వాదించదెపుడు పండితుండు
ఒకటి యేదైన రెండింటి నాచరించు వాడు
చక్క రెండింటి ఫలముల బొందుచుండు - V - 4

19. సాంఖ్యులు బొందుదు రేస్థలంబుల
యోగులు జెందుదు రాస్థలంబుల
సాంఖ్యంబు యోగంబు ఒకటైనయట్లు
దగ జూచు వాడె సరి జూచు వాడు - V - 5

20. యోగంబు లేని సన్న్యాసంబు
దుఃఖతరము ఓ మహాబాహు
యోగమును జేయు మునులు
వేగ బ్రహ్మమ్మును జేరుచుంద్రు - V - 6

21. యుక్త యోగియు విశుద్ధాత్ముడతడు
జితేంద్రియుడు విజితాత్ముడతడు
యతని యాత్మ సర్వ భూతాత్మ యనుచు
చేతల నంటడు జేయుచున్న గూడ - V - 7

22. అడుగడతడు పండు నిండు కుండ
అడుగులిడు పనుల నాడు కూడ
చూడు చూడు వాడు కడు యోగి చూడ
కాడు కాడెవడు యోగి అగ్గి వీడ - VI - 1

23. ఏది సన్న్యాసంబని వచింతురో
అదియ యోగంబు సరి పాండవ
మది సంకల్పము వదలకున్న
కాదు యోగత్వమది ఎప్పుడైన - VI - 2

24. యోగారురుక్ష మునికి నెపుడు
సుకారణంబు కర్మంబు నగును
యోగారూఢ సంయమికి నెపుడు
సుకారణంబు శమంబు నగును - VI - 3

25. ఇంద్రియార్థములందు కర్మలందు
నింతయు నాసక్తుడు నెపుడు కాడు
వదలు సర్వ సంకల్పంబు లెపుడు
యతడు యోగారూఢుండు వినుము - VI - 4

26. జ్ఞాన విజ్ఞాన దృప్తాత్ముడై యుండు వాడు
దాను కూటస్థుడు విజితేంద్రియుండు వాడు
మట్టిగడ్డలు సువర్ణము లొకటైన వాడు
వినుము యోగి యోగారూఢుడతడు - VI - 8

27. ఏకాకియై యతచిత్తాత్ముడై
ఏకాంతమున సపరిగ్రహుడై
ఇంక నిరాశియై సతతమాత్మ
లగ్నమొనరించు వాడు యోగి - VI - 10

28. శుచియైన సుప్రదేశమందు
ఎత్తు పల్లము గాని చోటు నందు
కదలకుండని యాసనంబు పైన
కుశంబు జినంబు చేలంబు వేసి - VI - 11

29. దాని పైన మనసు నొక చోట చేర్చి
జితేంద్రియముల యతమొనర్చి
కూర్చుండి నేర్చుదురు యతులు
ఆత్మ విశుద్ధికి యోగమెపుడు - VI - 12

30. ప్రశాంతాత్ముడై భయము విడిచి
బ్రహ్మచర్య వ్రతము గట్టి జేసి
మనసు నాకు నిచ్చి చాల కట్టి
మత్పరుడై యోగి యుండవలయు - VI - 14

31. ఇట్లాత్మ నెపుడు సరిగ నిలిపి
నియత మానసుడగుచు యోగి
పరమ నిర్వాణ సమంబు శాంతి
నాయందు నిలచిన దాని పొందు - VI - 15

32. తిండి పోతుకు యోగంబు రాదు
ఎండి దినకున్న తిలయంత గాదు
దండి నిద్ర కెందును వెలుగు లేదు
వెండి నిద్ర మాన నర్జున నేమి లేదు - VI - 16

33. గాలి లేని చోట నిలిచి యుండు
దీపము నుపమ జేసి జనులు
వాసనలు లేని యోగాభ్యాసి వాని
యత చిత్తమును దలచు చంద్రు - VI - 19

34. ఎందు యోగసేవన్ నిరుద్ధమైన చిత్తంబు
పొందు ఎచటన్ ఉండి పరమ శాంతంబు
అందు నెచటన్ చూచు నాత్మ నాత్మ యందు
చెందుచుండు నెచటన్ నది యాత్మానందంబు - VI - 20

35. మేలు యెచటన్ బొంది యనంత సుఖంబు
నిలచి యెచటన్ కాదు బుద్ధికిన్ గ్రాహ్యంబు
కలసి యెచటన్ అగును యతేంద్రియంబు
చలింపదెచటన్ పొంది యాత్మానుభవంబు - VI - 21

36. అరయ దేనిన్ అని సర్వోచ్చ పరమ లాభంబు
స్థిరమై యెచటన్ భరియించు నతిదుఃఖంబు
వరించు దేనిన్ అని యన్నిటికన్న నధికంబు
మెరయు నెచటన్ దానగుచు దేదీప్యమానంబు - VI - 22

37. అదియె ధ్యానయోగంబు దుఃఖ వినియోగంబు
అది నిర్విణ్ణ చేతసులకు సరిగ సుసాధ్యంబు
అది నిశ్చయాత్ములగు యోగుల పరమ ధనము
అది నిధి ధీనిధులకు దొరకు నధిస్థితి బుద్ధి సిద్ధి - VI - 23

38. చల్లగ శాంతమైన మనము వాడు
ఎల్లన రజో గుణము విడుచు వాడు
కల్మషము వీడి బ్రహ్మభూతు డౌను
ఇల యోగియై పొందు పరమ సుఖము - VI - 27

39. ఆత్మ నెపుడు నట్లు నిలిపి యుంచి
వీత కల్మషుడై యుండి యోగి యెపుడు
అతడు బ్రహ్మ సంస్పర్శ సుఖము దాను
నత్యంత పరమంబునైన దాని పొందు - VI - 28

40. సర్వ భూతముల యందు దనను బాగ
సర్వ భూతములను దన యందు గూడ
సరి చూచు యోగ యుక్తాత్ముడైన వాడు
సర్వప్రదేశముల యందు సమదర్శి యగును - VI - 29

41. సర్వ భూతముల యందును నన్ను బాగ
సర్వ భూతములను నా యందు గూడ
సరి చూచు యోగయుక్తాత్ముడతడు
అరయ నాకు కన్పించు నన్ను కాను - VI - 30

42. సర్వ జనులు దన తోడ సమము అనుచు
మరి సుఖదుఃఖముల యందు నెపుడు
సర్వ సమము సాగించుచుండు నెవడు
పరమ మనిషి యోగివరుడు నతడు చూడ - VI - 32

43. సాధ్యము సమంబు వల్ల నగు నీయోగంబు
నిత్యమైన దాని నీవిపుడు దెలుపుచుండ
సత్యము దాని స్థిరస్థితిని నేను దెలియజాల
మధుసూదన చంచలత్వము చెదురు చేయు - VI - 33

44. మనము సంయమము గాక యోగంబు లేదు
మనము వశమైన సులువుగ శక్యమగును
దన ప్రయత్నము వలన మనిషి పొందగలడు
మనోవైరాగ్యము అభ్యాసము చేయుచుండ - VI - 36

45. శ్రద్ధతో గూడి దా జేయుచున్న
బుద్ధి మనమును నదుమకున్న
సిద్ధి గాక యోగము చెదరి యున్న
ఎద్ది వానికి గతి తెలుపు కృష్ణ - VI - 37

46. పుణ్యంబు జేయు వారి జెంత జేరి
అనేక వత్సరములు అచట గడిపి
దాను శుచుల శ్రీమంతుల దాపు జేరి
వినుము సుఖము నుండి విఫల యోగి - VI - 41

47. లేక యోగుల యందు దాను కలిగి
చక్కవారి ధీమతుల తోడ పెరుగు
ఇక యది కూడ చాల దుర్లభంబు
సుఖము సుజను లైన వారి పాలనంబు - VI - 42

48. తిరిగి యట్లు బుద్ధి సంయోగంబు బొందు
కురు నందన పూర్వ మందటి యోగమిందు
మరల ప్రయత్నము నతడు దాను చేయు
సరిగ సంసిద్ధిని దాను పొందు కొరకు - VI - 43

49. పూర్వాభ్యాసము వలన నతడు
కోరి దలచుకున్న లాగబడుచు
నరయ యోగ జిజ్ఞాసుడైన యంత
త్వర శబ్ద బ్రహ్మమును దాటివేయు - VI - 44

50. ప్రయత్నమున యత మానుడైన యోగి
దా నగుచు సంశుద్ధ కల్బిష నిర్మలంబు
వేయి జన్మల సంసిద్ధ పరమ స్థితిని
నయముగా బొందు నీ జన్మ గొప్పదాని - VI - 45

51. ఎన్న దపస్వి కన్న మిన్న యోగి
జ్ఞాని కన్నను మిన్న యోగి యండ్రు
కన్న కర్మి కన్నను మిన్న యోగి
కనుక నర్జున నీవు యోగి కమ్ము - VI - 46

52. అంత యా యోగులందు జూడ నెవరు
అంతరాత్మ యందు నన్ను నిలిపి యుంచి
అత్యంత శ్రద్ధతో భజియించు చుండ్రు
యుక్తతములు వారని దలతు నేను - VI - 47

53. కోరి నాయందు నాసక్తుదవగుచు పార్థ
చేరి నన్నాశ్రయించి యోగమాచరించ
సరి సంశయము లేక నన్ను నెట్లు
పూర్తి తెలిసికొందు చెప్పెదను వినుము - VII - 1

54. వారు యోగమాయచేత సమావృతులు
సర్వజనులకు నేను కనిపించజాల
పూర్తి నాగూర్చి దెలియరు మూఢ జనులు
యర్జున అజుడ నేను అవ్యయుండ నేను - VII - 25

55. కవి యెవ్వడు పురాణుండెవ్వడు యనుశాసితారుండెవ్వడు
ఎవ్వడణువు నందణువు నను స్మరించి దగు వాడెవ్వడు
సర్వస్వ దాత దానెవ్వడు నచింత్య రూపుండెవ్వడు
ఎవ్వడాదిత్యవర్ణుడు తమసమునకు ఆవల నెవ్వడు - VIII - 9

56. వాని నంతమున యోగ బలము గూడి
మనము నచలముండ యుక్త భక్తి జేసి
ప్రాణంబు భ్రువులమధ్యమున నిలిపి
మనుజుండు దివ్యంబు పరమంబు బొందు - VIII - 10

57. సతత మనన్య జేతసుడగాచు నన్ను
నిత్యంబు ఎవడు స్మరియించుచుండు
నిత్యయుక్తుడైన యోగి యగును నెవడు
పార్థ నేను వానికి జాల సులభ మగుదు - VIII - 14

58. ఎవరు ఏ యోగులు ఏకాలమందు వెడల
ఆవృత్తి ననావృత్తిని దా పొందుచుంద్రు
ఆ విధము లా కాలము లవి నీకు నిపుడు
ప్రవచించెదను నేను విను భరత శ్రేష్ఠ - VIII - 23

59. వెలుగు జీకట్ల పక్షములు రెండు
కల్గి యీ జగమున శాశ్వతంబు ఉండు
వెలుగు మార్గములు నివృత్తి జేయ
కల్గ జేయు నావృత్తిని చీకట్ల తోవ - VIII - 26

60. ఈ రెండు దోవలు తెలియువాడు
అరయ మోహమెపుడు చెందలేడు
సర్వ కాలములందు కనుక నీవు
అర్జున యోగ యుక్తుడవు కమ్ము - VIII - 27

61. వేదంబు యజ్ఞంబు దపంబు లందు
సద్దానమందు ఏ పుణ్య ఫలము లుండు
అతడు యోగి వాని నతిక్రమించి యుండు
ఆద్యంబు పరమ స్థానంబు పొందు - VIII - 28

62. సర్వభూతములు యవి నాయందు లేవు
ఐశ్వర్యమై నా యోగ మహిమ జూడు నీవు
భావనంబు భూతములు నా యాత్మ యందు నైన
సర్వభూత భర్త నా యాత్మ భూతస్థంబెంత గాదు - IX - 5

63. ఎవరు అనన్య చింతన లేక నన్ను
ఎపుడు నుపాసించు జనులు
నిత్యాభియుక్తులు అయిన యట్టి
వారి యోగ క్షేమము వహింతు నేను - IX - 22

64. ఎవరు తెలియుచుంద్రు విభూతి నాది
ఎవరు దెలియచుంద్రు యోగంబు నాది
వారు నచల యోగంబు చెందు వారు
మరి సందేహము వలదు ఇందు నీకు - X - 7

65. సతతయుక్తులై యుండు వారు
ప్రీతిపూర్వకముగ భజించు వారు
ఆత్మభవుడ నన్ను పొందగలగు
బుద్ధి యోగము నేనిచ్చుచుందు - X - 10

66. ఎక్కడెక్కడ నీవు ఉందు వనుకొందు
ఎక్కడెట్లు నిన్ను పరిచింతించుచుందు
భగవంతుడా చెప్పు నీవున్న సందు
యోగీశ్వరా చెప్పు ఎందు నీవుందు - X - 17

67. ఎంతెంత వినుచున్న తృప్తిగా దందు
అందంబు నీ మాట వీనులకు విందు
విస్తరించి చెప్పు నీవిభూతుల నిందు
నీ యోగమహిమ చూతు నేనందు - X - 18

68. ప్రభు నీ రూపు చూడ నే తగుదని దలచితేని
ఇపుడారూపు చూప తరించి ధన్యుడగుదు
విభుడ యోగీశ్వర కరుణాకరుడ వీవు
చూపించు నీ యాత్మరూపంబు నీకు శరణు - XI - 4

69. భక్తసత్తమ నీ చక్షువులచేత చూడ లేవు
నాదు శరణొంది నీవు నన్ను చాల కోరినావు
ఇత్తు నీకు అన్ని చూడ గల్గు దివ్య చక్షు
ఇదుగొ చూడు విశ్వరూప యోగమీశ్వరంబు - XI - 8

70. ఆ రీతి సెలవిచ్చి రాజు అపుడు
హరి మహాయోగీశ్వరుండు
పార్థునకు నిచ్చె దర్శనంబు
పరమంబు రూపమీశ్వరంబు - XI - 9

71. ఆత్మ యోగము వలన కలిగియుండె
అత్యంత దివ్యము పరమ దర్శనంబు
ఆద్యంబు దేజంబు మరి యనంతంబు
కాదు ఎవరికి నా ప్రసన్నతవలన గాని - XI - 47

72. అందు సతత యుక్తులగు భక్తులందు
కొందరు నిన్ను దివ్యమూర్తిని గొలచువారు
కొందరు అక్షరమవ్యక్తమును దలచువారు
అందు యోగవేత్తలు ఎవరు దెలుపు మిందు - XII - 1

73. మదినావేశము నా యందు జేసి
నిత్యయుక్తుడై యుపాసించు నెవరు
శ్రద్ధ గూడి నన్నెపుడు గొలచు నెవరు
అతడు యుక్తతముడని నేను అందు - XII - 2

74. అన్ని కర్మములు నా యందు సన్న్యసించి
మనము నెపుడు నా యందు చేర్చి నిలిపి
అనన్య యోగ ధ్యానంబు చేయు చుండి
నన్ను కొలిచి యుపాసించు చుండు నెవడు - XII - 6

75. మృత్యు సమమై యుండు దాని నుండి
లోతు సంసారపు మొసలి పట్టు నుండి
యుద్ధరించి వాని గుట్ట నెక్కించ గలను
పార్థ నన్ను నమ్మిన వాడు మునగబోడు - XII - 7

76. కన్న చిత్తంబు నిలుకడ చాల కష్టంబు
మనో స్థిరత్వమది శక్యంబు కాకుండు నేని
ధనంజయ అభ్యాసముచే యోగమగును
ఎన్న అభ్యాసము వల్ల నసంభవము లేదు - XII - 9

77. కొందరు తమ యాత్మ ధ్యానంబు వలన
ఆత్మను యాత్మ యందు తెలియ గలరు
కొందరు వారు సాంఖ్యయోగంబు వలన
కొందరు మరి కర్మయోగంబు వలన - XIII - 25

78. స్థావర జంగమంబులు కించిత్తు గూడ
ఏవి గల్గుచున్నవి యన్నియును గూడ
మరి క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞుల సంయోగంబు వల్ల
అవును గల్గు భరతర్షభ దెలియ వినుము - XIII - 27

79. యతన్తులైన యోగులు చూచు వారు
యాత్మ యందు స్థితమైనట్టి వాని
యతన్తులైనను యకృతాత్ములైన వారు
యాత్మ లోపల అచేతసులు చూడలేరు - XV - 11

80. సద్గురు వ్యాస ప్రసాదమున వింటి
ఈ గుహ్య తరము పరమంబు నైన
యోగీశ్వరుడు కృష్ణుండు స్వయము
తగ కిరీటికి చెప్పిన యోగవిద్య - XVIII - 75

81. ఎచట యోగీశ్వరుడు కృష్ణుడుండు
ఎచట ధనుర్ధరుడు పార్థుడుండు
అచట శ్రీయుండు విజయముండు
అచట నీతి ధ్రువముండు రాజోత్తమ - XVIII - 78

ఇది శ్రీమదాంధ్ర భగవద్గీత యందు
యోగగీత అను గీతాంతర్గత యోగ సంగ్రహము.

యోగవాసిష్ఠము
సప్త యోగభూములు

మూలము :

వాల్మీకి మహర్షి

ఆంధ్రీకరణము :

నారాయణ

యోగవాసిష్ఠము - యోగభూములు

యోగవాసిష్ఠము ఒక అద్భుతమైన జ్ఞానభండారము. మహర్షి శ్రీ వాల్మీకిచే రచించబడి, 30 వేల శ్లోకములు గలగిన ఈ గ్రంథరాజము భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానకోశములలో తలమానికమైనది.

విశ్వామిత్ర మహర్షి శ్రీరాముని యజ్ఞ రక్షణకై తీసుకోవటానికి వచ్చినపుడు శ్రీరాముడు యువరాజైన తరువాత వైరాగ్యము, నిస్పృహలతో నిండిపోయి కృషించి పోయినపుడు దశరథుల వారి కోరికతో మహాజ్ఞాని, మహాత్ముడు ఐన వసిష్ఠ మహర్షి ఒక అద్భుతమైన జ్ఞానబోధ చేశారు. అదియే యోగవాసిష్ఠము. ప్రతి శ్లోకము ఒక రత్నమే. ప్రతి శ్లోకము ఉపమానములు, ఉదాహరణలతో కూడి అర్థవంతమైన సందేశము ఇస్తుంది. యోగవాసిష్ఠము స్వయము ఓంకార రూపము. ఉత్పత్తి, స్థితి, ఉపశమము, నిర్వాణము అను ప్రకరణములు అకార, ఉకార, మకార, ఓంకార స్వరూపములుగా వెలిగిపోయి అనేక అభ్యాసములు కథలు కలిగి కైవల్యము మరియు ముక్తి వైపు తీసుకవెళుతాయి.

అందులో ఉత్పత్తి ప్రకరణములో సప్తయోగభూమికల గూర్చి శ్రీ వసిష్ఠుల వారు శ్రీరామునికి బోధించిన యోగమార్గము యోగాభ్యాసము చేసే వారందరికీ ఒక దివ్య ప్రసాదము.

ఇక సప్తభూమికల గూర్చి తెలుసుకొందాము పదండి.

యోగ జ్ఞానభూమికలు

(యోగవాసిష్ఠము ఉత్పత్తి ప్రకరణము-దృశ్యదోష పరిహారము-యోగ భూమికలు)

భగవంతుడైన శ్రీ వసిష్ఠులు ఇట్లననిరి :-

1. వివేక సంపన్నుడైన సాధకుండు దాను
విమల సత్వస్థము యగు ఉత్తమ స్థితిన యంది
సప్త యోగభూములను క్రమముతోడ
అభ్యసించిన చిత్త ప్రకాశము స్థిరము యగును

శ్రీరామచంద్రుడిట్లనియెను :-

2. ఏవి ఆ యోగభూములు అవి యెట్లు కలుగుచుండు
ఏడు పదముల సిద్ధి యెట్లు అగుచునుండు
సమాసముగ మీరు బోధించురిపుడు
సర్వతత్త్వ విదవర నమస్కారమ్ము మీకు

శ్రీ వసిష్ఠ మహర్షి ఇట్లనియెను :-

3. స్వరూపాస్థయె ముక్తియని తెలిసికొనుము
స్వరూపావస్థ నుండి జారిన అహంకారమగును
ఈ విధముగ సంక్షేపముగ చెప్పబడెను
జ్ఞాని మరియు అజ్ఞాని లక్షణములు రెండు గూడ

4. సర్వ సంకల్పములు సంపూర్ణముగ శాంతమైన
శిలవలె చిత్తము నిలుకడగ యుండు
నిద్ర జడత్వములేని పరమ చైతన్య స్థితిని
స్వరూపావస్థయని యోగవిదులు యంద్రు

5. సప్త జ్ఞాన యోగ భూములందు
శుభేచ్ఛ మొట్టమొదటి యోగభూమి
విచారణ యది రెండవది చూడ
తను మానస యనునది మూడవది చూడ

6. సత్త్వాపత్తి యది నాలుగవది భూమి
అపదు అసంసక్తి ఐదవది తెలియు
పదార్థాభావని ఆరవది భూమి
తుర్యగము ఏడవది అని చెప్పబడెను

7. ఈ సప్తభూమికల తరువాత ముక్తి గలదు
అది యందిన ఇక ఏమాత్రము దుఃఖమ్ము లేదు
ఆ ఏడు భూమికల లక్షణములు ఇపుడు
నిర్వచించెదను రామ శ్రద్ధతో వినుము నీవు

8. మూఢుని వలె ఇట్లు ఎందుకున్నాను నేను
శాస్త్ర విదులైన సజ్జనులను దర్శించవలయు
అట్టి వైరాగ్య పూర్వకమైన తలపు కలుగునపుడు
శుభేచ్ఛయని అనుచుంద్రు విదులు

9. శాస్త్రముల సజ్జనుల సంపర్కము కలిగి
వైరాగ్యము తోడ కూడియుండు నట్టి
శ్రవణమన నిధిధ్వనులతో కూడినట్టి
సద్విచార సదాచార ప్రవృత్తిని విచారణయంద్రు బుధులు

10. శుభేచ్ఛ విచారణలు బాగుగ నిలిచినంత
ఇంద్రియార్థములందు ఆసక్తి మాయునపుడు
మనస్సు స్థూల స్థితి దాటి సూక్ష్మస్థితి యందునపుడు
కలుగు స్థితిని తను మానసయని తెలియవలయు

11. ఈ మూడు భూమికలు దృఢమైన యంత
చిత్తమందు బాగుగ విరక్తి కలుగునపుడు
యగుచుండు సత్యాత్మ స్థితిని శుద్ధమైన దాని
సత్వాపత్తి యని ఉదహరించబడును

12. సత్వాపత్తి బాగుగ అభ్యాసమైన యంత
లోని వెలుపలి విషయముల అంటు ఆసక్తి వదలినపుడు
రూఢిపడిన శుద్ధ సత్త్వ ఆనంద స్థితిని
అసంసక్తి యని యోగవిదులు యంద్రు

13. ఐదవ భూమికను బాగుగ సంయమము చేయ
స్వాత్మారామత్వము దృఢమైన యపుడు
అభ్యంతర మరి బాహ్యమైన
పదార్థ భావన ఏమాత్రము లేక యుండి

14. శరీర యాత్రకు కేవలముగ యుండి
పరుల చిరప్రయత్నముననె సమాధి నుండి తీచుచుండ
పదార్థాభావాని యను భూమిక ఆరవది అపుడు
కలుగుచుండునని పరమ యోగులచే తెలియబడెను

15. ఆరవ భూమిక నిరంతరము సాగుచుండ
బేధ భావన ఏమాత్రము లేకయుండ
కేవలము స్వాభావిక నిష్ఠ నందు నిలువ
అది తుర్యగ స్థితి యని తెలియవలెను

16. ఏడవ భూమి యైన ఈ తుర్యగమ్ము నందు
జీవన్ముక్తులు వారు చిరము యుంద్రు
దాని దాటిన తురీయాతీత పరమస్థితిని
విదేహ ముక్తి యని పరమ ఋషులు యంద్రు

17. ఆత్మ రామతయందు దేహముక్తులైన వారి
జగద్క్రియ లేవియు సుఖపెట్టజాలబోవు
గాడనిద్రయందుండు మానవుని యెట్లు
రుచిగల అన్నపానాదులు సుఖపెట్టలేని యట్లు

18. అట్టి జ్ఞాన దశను యందినంత
ఎవరైనను సంసారమును దాటివేసి
దేహము తోడను దేహము లేకయున్న గూడ
పూర్ణముక్తులై వెలుగుచుంద్రు

ఇట్లు యోగవాసిష్ఠమునందు సప్తభూమికలు సంపన్నము

ఆ విధముగ అద్భుతమై సప్తజ్ఞాన యోగ భూమికల గూర్చి యోగవాసిష్ఠము చక్కగా చెప్పి మిగతా ప్రకరణములలో తురీయస్థితి మరియు తురీయాతీత స్థితి గురించిన ఎన్నియో ఉదాహరణములు విపులముగా తెలుపుతుంది.

ఈ ఏడు యోగభూమికలు, కుండలీలోని ఏడు చక్రములు, సంగీతములోని ఏడు రాగములు, ఏడు నివృత్తులు, ఏడు వర్ణములు, ఏడు లోకములు (భూ, భ్రువ, సువ, మహ, జన, తప, సత్యం), యోగములో ఏడు మెట్లు (అభ్యాసము, వైరాగ్యము, సవితర్క సమాధి, సవిచార సమాధి, నిర్వితర్క సమాధి, నిర్విచార సమాధి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి) ఒకే సత్యాన్ని వివిధ కోణములలో నించి తీసిన చిత్రములే.

యోగవాసిష్ఠము స్పష్ఠంగా తెలిపిన సప్త భూమికలు అన్ని యోగ విధానములను సమన్వయపరిచే మార్గదర్శిగా మానవాళికియై వెలిగింది.

సప్త యోగభూమికలు

7. తుర్యగ —— బేధభావనారాహిత్యము, స్వరూప ప్రతిష్ఠ

↑

6. పదార్థాభావని —— బాహ్యదృశ్య పరిహారము, స్వాత్మారామ స్థితి

↑

5. అసంసక్తి —— విషయముల గూర్చి అంటు ఆసక్తి లేని స్థితి

↑

4. సత్వాపత్తి —— శుద్ధమైన సత్యాత్మ స్థితి

↑

3. తనుమానస —— ఇంద్రియార్థములందు కోరిక లేని సూక్ష్మస్థితి

↑

2. విచారణ —— శాస్త్రములు, సజ్జనుల బోధ గూర్చి సద్విచార సదాచారము

↑

1. శుభేచ్ఛ —— వైరాగ్యపూర్వక జ్ఞానార్జనకై సద్సంకల్పము

ఆరియ అట్టాంగ మాగ్గ

తథాగతుడు - ఆర్య అష్టాంగమార్గము

సిద్ధార్థ గౌతముడు జ్ఞానోదయం కాగానే తెలుసుకొన్నది మధ్యమస్థితి, నాలుగు సత్యాలు మరియు అష్టాంగ మార్గము. సమ్యక్ వచనము, సమ్యక్ కర్మాంతము, సమ్యక్ ఆజీవము, సమ్యక్ వ్యాయామము, సమ్యక్ స్మృతి, సమ్యక్ ధ్యానం, సమ్యక్ సమాధి అనే ఎనిమిది అంగముల ధ్యాన మార్గమే అష్టాంగ మార్గము. "మహాసతి పట్టాన సూత్తము" (మహాస్మృతి ప్రతిష్ఠాన సూక్తము) నుండి ఆర్య అష్టాంగమార్గమును గూర్చి తెలుసుకుందాము.

ఆరియ అట్టాంగ మాగ్గ

(ఆర్య అష్టాంగ మార్గము - తథాగతుని మాటలలో)

ఈ విధంగా నేను విన్నాను :

ఒక సమయంలో భగవానుడు కురుదేశంలో విహరిస్తూ కమ్మాసధ్ధమ్మము అనే కురు గ్రామానికి వెల్లినారు. అక్కడ భగవానుడు భిక్షులను ఆమంత్రించినారు. "ఓ! భిక్షులారా!" "వందే" అను భిక్షులు భగవానుని అభివాదం చేసినారు. భగవానుడు ఇలా వచించినారు.

అష్టాంగ మార్గం అనే ఆర్య సత్యము :

ఓ! భిక్షులారా! ఏమిటా దుఃఖ నిరోధ ప్రతిపద ఆర్యసత్యం? ఇది ఆర్య అట్టాంగిక మార్గము. సమ్యక్ దృష్టి, సమ్యక్ సంకల్పము, సమ్యక్ వచనము, సమ్యక్ కర్మాంతము, సమ్యక్ ఆజీవము, సమ్యక్ వ్యాయామము, సమ్యక్ స్మృతి, సమ్యక్ సమాధి.

ఓ భిక్షులారా! ఏమిటా సమ్యక్ దృష్టి? ఓ భిక్షులారా! ఇదియే దుఃఖము గూర్చి జ్ఞానము, దుఃఖ కారణము గూర్చి జ్ఞానము, దుఃఖ నిరోధము గూర్చి జ్ఞానము, దుఃఖ నిరోధగమన ప్రతిపదమార్గ జ్ఞానము. ఇది భిక్షులారా, సమ్యక్ దృష్టి అని అనబడెను.

ఓ భిక్షులారా! ఏమిటా సమ్యక్ సంకల్పము? నిష్కామ సంకల్పము, అద్రోహ సంకల్పము, అహింసా సంకల్పము. ఇది భిక్షులారా సమ్యక్ సంకల్పము అని అనబడెను.

ఓ భిక్షులారా! ఏమిటా సమ్యక్ వచనము? అసత్యవాదము చేయకుండుట, కొండెములు చెప్పకుండుట, పరుష వాక్యములు పలుకకుండుట, అనవసర అధిక ప్రసంగము చేయకుండుట. ఇది సమ్యక్ వచనము అని అనబడెను.

ఓ భిక్షులారా! ఏమిటా సమ్యక్ కర్మాంతము? చంపకుండుట, దొంగిలించకుండుట, కామాచారములు చేయకుండుట. ఇది భిక్షులారా సమ్యక్ కర్మాంతము అని అనబడెను.

ఓ భిక్షులారా! ఏమిటా సమ్యక్ ఆజీవము? ఇక్కడ భిక్షులారా! ఆర్యశ్రావకుడు మిథ్యార్జనము మాని సమ్యగార్జనముతో జీవితము నడిపించుకొనుట. ఇది భిక్షులారా! సమ్యక్ ఆజీవము అని అనబడెను.

ఓ భిక్షులారా! ఏమిటా సమ్యక్ వ్యాయామము? భిక్షులారా! భిక్షువు అనుత్పన్నమైన పాప చింతనలను మరియు అకుశలమైన ధర్మములను అనుత్పన్నము కాకుండ యత్నము చేయుచు బాగుగ సాధనచేసి తన శక్తిని పెంపొందించుకొని చిత్తమును వెలుగచేయును. ఉత్పన్నమైన పాపకారకమైన అకుశలమైన ధర్మములను హరింపచేయుటకు శక్తిమంతముగా వ్యాయామము చేయుచు చిత్తమును ప్రయత్నింపచేయును. అనుత్పన్నమైన కుశల ధర్మములను ఉత్పన్నము చేయుటకు శక్తి పెంపొందించుటకు వ్యాయామము చేయుటకు చిత్తమును ముందుకు చేయును. ఉత్పన్నమైన కుశల ధర్మములను మాసిపోకుండగ మరియు విపులముగా ఎక్కువ వికసింప చేయుటకు శక్తి పెంపొందించు వ్యాయామము చేయుచుండుటకు ప్రయత్నము చేయును. ఇది భిక్షులారా! సమ్యక్ వ్యాయామము.

ఓ భిక్షులారా! ఏమిటా సమ్యక్ స్మృతి? ఇక్కడ భిక్షులారా! భిక్షు సంప్రజ్ఞాన స్మృతితో స్థిరముగ నిలిచి అనిత్యమును అవగాహన చేయుచు లోకమున ఇష్టానిష్టములు లేకుండ చేసి కాయమును కాయములో అనుపశ్యన చేయుచు విహరించును.

మరియు

సంప్రజ్ఞాన స్మృతితో స్థిరముగ నిలిచి అనిత్యమును అవగాహన చేయుచు లోకమున ఇష్టానిష్టములు లేకుండ చేసి వేదనలను వేదనలలో అనుపశ్యన చేయుచు విహరించును.

మరియు

సంప్రజ్ఞాన స్మృతితో స్థిరముగ నిలిచి అనిత్యమును అవగాహన చేయుచు లోకమున ఇష్టానిష్టములు లేకుండ చేసి చిత్తమును చిత్తములో అనుపశ్యన చేయుచు విహరించును.

మరియు

సంప్రజ్ఞాన స్మృతితో స్థిరముగ నిలిచి అనిత్యమును అవగాహన చేయుచు లోకమున ఇష్టానిష్టములు లేకుండ చేసి ధర్మమును ధర్మములో అనుపశ్యన చేయుచు విహరించును.

ఇది భిక్షులారా, సమ్యగ్ స్మృతి అని అనబడెను.

ఓ భిక్షులారా! ఏమిటా సమ్యక్ సమాధి? ఇక్కడ, భిక్షులారా, భిక్షు కామములను విడిచివేసి, అకుశల ధర్మములను విడిచివేసి సవితర్కము సవిచారము వివేకజము ప్రీతిసుఖము అయిన ప్రథమ జ్ఞాన సంప్రజ్ఞాతమున విహరించును.

వితర్క విచార ఉపసంప్రజ్ఞాత సంప్రసాద చేతస్సు శమించినంత అవితర్కము, అవిచారము సమాధిజము ప్రీతిసుఖము అయిన ద్వితీయ జ్ఞాన ఉపసంప్రజ్ఞాత స్మృతితో విహరించును.

ప్రీతి సుఖము కూడ వదిలివేసి విరాగముతో ఉపేక్షతో అనిత్యమును పూర్తిగ అవగాహన చేసుకొని సంప్రజ్ఞాత సుఖమును తన కాయమున ఆర్యులు “ఉపేక్షా స్మృతిలో అనుభూతి యగు సుఖము” అనే సుఖమున విహరించుచు తృతీయ జ్ఞాన ఉపసంప్రజ్ఞాతమున విహరించును.

సుఖము దుఃఖము మాసిపోయి సంతోషము దుఃఖము పూర్వమే వదిలిపోయి సుఖ దుఃఖాతీత పరిశుద్ధ ఉపేక్షా స్మృతి చతుర్థ జ్ఞాన పూర్ణసంప్రజ్ఞాతమున విహరించును.

ఇదియే, భిక్షులారా, సమ్యక్ సమాధి.

ఈ రీతిగా ఏడు సంవత్సరాలు అభ్యసించినచో –

అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

ఏడు సంవత్సరాలు ఏల? భిక్షులారా! ఆరు సంవత్సరాలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

ఆరు సంవత్సరాలు ఏల? భిక్షులారా! ఐదు సంవత్సరాలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

ఐదు సంవత్సరాలు ఏల? భిక్షులారా! నాలుగు సంవత్సరాలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

నాలుగు సంవత్సరాలు ఏల? భిక్షులారా! మూడు సంవత్సరాలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

మూడు సంవత్సరాలు ఏల? భిక్షులారా! రెండు సంవత్సరాలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

రెండు సంవత్సరాలు ఏల? భిక్షులారా! ఒక సంవత్సము అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

ఒక సంవత్సరము ఏల? భిక్షులారా! ఏడు నెలలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

ఏడు నెలలు ఏల? భిక్షులారా! ఆరు నెలలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

ఆరు నెలలు ఏల? భిక్షులారా! ఐదు నెలలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

ఐదు నెలలు ఏల? భిక్షులారా! నాలుగు నెలలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

నాలుగు నెలలు ఏల? భిక్షులారా! మూడు నెలలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

మూడు నెలలు ఏల? భిక్షులారా! రెండు నెలలు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

రెండు నెలలు ఏల? భిక్షులారా! ఒక నెల అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

ఒక నెల ఏల? భిక్షులారా! ఎవరైనా ఈ చత్వారిస్మృతి ప్రతిష్ఠానము ఈ విధంగా ఏడు రోజులు అభ్యసించినచో అతడు ఈ జన్మములోనే అత్యున్నత విజ్ఞానమును పొందును లేదా తిరుగులేని స్థితిని చేరుచుండును.

అందువలననే ఇలా అనబడినది "ఇదియె ఒకే ఒక మార్గము. భిక్షులారా! జీవులు పరిశుద్ధమగుటకు మరియు దుఃఖము, దౌర్మనసత్వము అంతమొందుటకు, సత్యమార్గమున నడుచుటకు నిర్వాణము నిజమగుటకు ఇదియె చత్వారి స్మృతి ప్రతిష్ఠానము". అట్లా వచించినారు భగవానులు. భిక్షువులు తమ హృదయములలో ఆనందించి భగవానుని అభినందించినారు.

ఇది మహాసతి పట్ఠాన సూత్తము
(ఇది మహాస్మృతి ప్రతిష్ఠాన సూక్తము)

ఆరియ అట్టాంగ మాగ్గ - ఆర్య అష్టాంగ మార్గము - దుఃఖ నిరోధ, ప్రతిపద ఆర్య సత్యము
త్రిరత్నములు: బుద్ధుని యందు శరణము-ధమ్మమునందు శరణము - సంఘమునందు శరణము

			మధ్య మార్గము (సమ్యగ్)		తక్కువ లేకుండట దేహమును కృశింప చేయకుండుట		యోగ్యముగా - సమత్వములో ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండుట	ఎక్కువ లేకుండుట - శరీరమును సుఖ భోగములలో ముంచకుండుట
1. దుఃఖ సత్యము	ఈ జీవనము దుఃఖము	1.	సమ్యక్ దృష్టి	ప్రజ్ఞ	దుఃఖమును గూర్చి జ్ఞానము	దుఃఖ కారణమును గూర్చి జ్ఞానము	దుఃఖ నిరోధమును గూర్చి జ్ఞానము	దుఃఖ నిరోధ ప్రతిపద మార్గ జ్ఞానము
		2.	సమ్యక్ సంకల్పము	ప్రజ్ఞ	నిష్కామ సంకల్పము	అద్రోహ సంకల్పము		అహింసా సంకల్పము
		3.	సమ్యక్ వచనము	శీలము	అసత్య వాక్యములు చెప్పకుండుట	కొండెములు చెప్పకుండుట	పరుష వాక్యములు పలుకకుండుట	అనవసర అధిక ప్రసంగము చేయకుండుట
2. కారణ సత్యము	తృష్ణయే కారణము	4.	సమ్యక్ కర్మాంతము	శీలము	చంపకుండుట	దొంగిలించకుండుట		కామాచారములు చేయకుండుట
		5.	సమ్యక్ ఆజీవము	శీలము	మిథ్యార్జనము చేయకుండుట		సమ్యక్ ఆర్జనముతో జీవనము నడుపుట	
		6.	సమ్యక్ వ్యాయామము	సమాధి	ఉత్పన్నము కాని పాప చింతనలను అకుశల ధర్మములను ఉత్పన్నము కానివ్వకుండుట	ఉత్పన్నముయైన పాప చింతనలను అకుశల ధర్మములను లేకుండ చేయుట	ఉత్పన్నము కాని శుభ చింతనలను కుశల ధర్మములను ఉత్పన్నము చేయుట	ఉత్పన్నము యైన శుభ చింతనలను కుశల ధర్మములను పెంపు చేయుట
3. నిరోధ సత్యము	తృష్ణ నిరోధము	7.	సమ్యక్ స్మృతి	సమాధి	సంప్రజ్ఞానమున స్థిరముగ నిలిచి, అనిత్యమును అవగాహన చేసికొని లోకమున ఇష్టానిష్టములు లేకుండ చేసి			
					కాయమును కాయములో అనుపశ్యన చేయుట	వేదనలను వేదనలలో అనుపశ్యన చేయుట	చిత్తమును చిత్తములో అనుపశ్యన చేయుట	ధర్మములను ధర్మములలో అనుపశ్యన చేయుట
4. మార్గ సత్యము	అష్టాంగ మార్గము	8.	సమ్యక్ సమాధి	సమాధి	కామములను, అకుశల ధర్మములను విడిచివేసి, సవితర్కము, సవిచారము, వివేకజము, ప్రీతి సుఖముయైన ప్రథమ జ్ఞాన సంప్రజ్ఞాతము	వితర్క, విచార ఉపసంప్రజ్ఞాత చేతస్సు శమము అయినంత సమాధిజము ప్రీతిసుఖముయైన ద్వితీయ జ్ఞాన సంప్రజ్ఞాతము	ప్రీతి సుఖము యొక్క శమనము, ఉపేక్ష, అనిత్యము యొక్క పూర్తి అవగాహన ఉపేక్షా స్మృతి అనుభూతి సుఖము తృతీయ జ్ఞాన సంప్రజ్ఞాతము	సుఖదుఃఖ రాహిత్యము సంతోష, భేద రహితము, దుఃఖాతీత, పరిశుద్ధ ఉపేక్ష, చతుర్థ జ్ఞాన పూర్ణ సంప్రజ్ఞాతము
అత్యున్నత విజ్ఞానము తిరుగులేని స్థితి				నిర్వాణము				

పారమితి		
1. దాన పారమితి	అర్పణము త్యాగనిరతి సమర్పణము	సంసారము నుండి నిర్వాణము వైపు పయనించుటకు దాటిపోవుటకు భూమికలు
2. శీల పారమితి	సత్సంకల్పము మాటలు (శుద్ధి) చేతలు (శుద్ధి)	
3. క్షాంతి పారమితి	క్షమ ఓర్పు ప్రతిజ్ఞ	
4. వీర్య పారమితి	ఉత్సాహము ముందు నడక కార్యసాధి	
5. ధ్యాన పారమితి	ఆసనము దీక్ష లక్ష్యము	
6. ప్రజ్ఞా పారమితి	అనుభూతి అవగాహన స్మృతి	

జెన్ ధ్యానమార్గము

తథాగతుని బోధలో ధ్యానమార్గము చాలా ముఖ్యము. అటువంటి ధ్యానములలో జాగృతి–సిద్ధి పలు విధముల కలుగుతుంది. చాలా అభ్యాసము, తపస్సు చేస్తే అయ్యే సిద్ధి క్రమసిద్ధి.

తక్షణమే అనుభూతి అయిపోయి ఆశ్చర్యకరంగా అర్థం తెలిసే ప్రజ్ఞాసిద్ధి తక్షణసిద్ధి. తక్షణసిద్ధి (సటోరి) మొదటి అనుభవము బుద్ధభగవానుడు–మహాకశ్యపుని మధ్య జరిగినది.

పరమార్థము గూర్చి శిష్యులు ప్రశ్నిస్తే తథాగతుడు చిరునవ్వు నవ్వి తన అందమైన చేతి బొటనవేలు చూపుడువేలు జోడించి ఒక అందమైన పద్మాన్ని కాడతో ఎత్తి చూపి మౌనంగా తేజమైన ముఖంతో చిరునవ్వు నవ్వుతూ చూపించారు. 500 మంది అర్హతులు, శ్రమణులు చూస్తున్నారు. దాని అర్థం తెలుసుకోవాలని యత్నిస్తున్నారు, ఆలోచిస్తున్నారు, ధ్యానిస్తున్నారు.

మహాకశ్యపుని ముఖంలో తథాగతుని చిరునవ్వుకు జోడైన చిరునగవు వెలసింది. తథాగతుడు పద్మాన్ని ఎత్తిపట్టిన తక్షణమే మహాకశ్యపునికి జ్ఞానోదయం అయి నిర్వాణస్థితికి చేరినాడు. బుద్ధుడు మౌనంగా చెప్పినది ఏమి, మహాకశ్యపునికి మౌనంలో అనుభూతి అయినది ఏమి అనే విషయంపై ఎన్నో వ్యాఖ్యానాలు వెలిసినాయి (Offerings-III అనే కథల ఆంగ్ల పుస్తకంలో దాని వివరం వుంది).

గురువు నుండి గురువుకు ఆధ్యానబోధ అయి మహాజ్ఞాని బోధిధర్ముని వరకు చేరింది. బోధిధర్ముడు చీనాకు వెళ్లి ధ్యానము, సాధన, తక్షణ అనుభూతి గూర్చి బోధించినాడు. చీనాలో సాధనా మార్గము, తక్షణ సిద్ధిమార్గము అని రెండు మార్గములు వెలసినాయి. చీనాలో 'ధ్యాన'ము "చాన్"గా మారింది. 'చాన్' జపాను 'వెళ్లి' జెన్ (Zen) అయింది, (ఇప్పుడు 'Zen' కారుగా మరల భారతం చేరుకుంది). జెన్ మార్గములో మౌనము, సాధన, సిద్ధి అనేవి చాలా ముఖ్యము. జపాను జెన్‌మార్గంలో పెద్ద గ్రంథాలు లేవు. ఎన్నియో అనుభూతుల కథలు, ప్రసంగములు ఉన్నాయి. అన్నీ క్లుప్తముగా చెప్పబడినవి. జెన్‌మార్గంలో గురువు

చెప్పినదానికన్నా శిష్యుడు నేర్చుకొనేది, అవగాహన చేసుకొనేది, అనుభూతి అయ్యేది చాలా ఎక్కువ.

తప్పిపోయిన వృషభం (Ox) గూర్చి 10 వర్ణచిత్రములు వేయి సంవత్సరాలకన్న ముందే వేయబడి వున్నవి జెన్‌మార్గం గూర్చి చూపిస్తాయి. మనం అర్థం చేసుకొని సటోరి (తక్షణసిద్ధి) చెందవచ్చును.

Finding the Ox (The Zen Way) అనే భాగంలో Humanity to Divinity అనే గ్రంథంలో పది వర్ణచిత్రముల సందేశము గూర్చి వివరించబడినది. దానిని మాకు పరమాత్మీయులు సాహిత్యబ్రహ్మ శ్రీ వి.వి.ఎల్. నరసింహారావు గారు "వృషభాన్వేషణ" అని "నరనారాయణీయము"లో తెనిగించినారు. రండి దానిగూర్చి తెలిసికొని 'సటోరి' అందుకుందాము.

జెన్‌మార్గం (వృషభపాలన)

1. **వృషభాన్వేషణ**

మనిషి తన వృషభాన్ని పోగొట్టుకొని వెదకుతున్నాడు,
చీకట్లో పడి, ఊరు పేరులేని పెద్దనదీ ప్రవాహల్లో వెదుకుతున్నాడు,
కొండ పోదల్లో అడ్డదారుల్లో కదలిపోతున్నాడు,
అలసి సొలసి గుండె బరువెక్కి ఆవృషభం కోసం గిరగిరా తిరుగుతున్నాడు,
క్లిష్టంగా ఉంది.

మనిషి తనను తాను కోల్పోయాడు, వెదుక్కొంటున్నాడు,
చీకట్లో అగమ్యంగా అటు ఇటు పరుగెత్తుతూ
చురుకుదనంతో వెదుకుతున్నాడు,
ఎగుడు దిగుడు సమస్యలతో అనేక సంఘటనలతో కదులుతున్నాడు,
అలసి సొలసి బరువెక్కిన గుండెతో
తనను తాను వెదుకుకొంటూ గిరగిరా తిరుగుతున్నాడు,
తడబాటు, తబ్బిబ్బు!
దారితప్పినప్పుడు అన్వేషణ మళ్లీ మొదలుపెట్టు.

2. **కాలిబాటల గుర్తింపు**

అడవిలో నీళ్ల అంచున ఎన్నో కాలిగుర్తులు చూస్తున్నా డతడు,
ఇక్కడ అక్కడ త్రొక్కివేయబడ్డ గడ్డి చూస్తున్నా డతడు,
లోతైన సన్నని త్రోవలు, ఎత్తైన కొండలు ఎద్దు గుర్తులు దాచలేవు సుమా!
ఇప్పు డది ఇక్కడ ఉంది; అది ఎక్కడా లేదు,
కదలిపోయే ఎద్దు ఇప్పు డక్కడుంది సుమా!
తెలిపే గుర్తు లున్నాయి!

ఏకాంతంలోను, సత్సంగంలోను ఎన్నో గుర్తులు అతడు చూస్తున్నాడు,
ఇక్కడ అక్కడ పెద్దల కాలిగుర్తుల్లో చూస్తున్నాడు,
గాఢవేదనలు, పెనుపోరాటాల కవ్వింపులు ఆత్మ సంజ్ఞలను దాచలేవు సుమా!
అది ఇప్పు డిక్కడ ఉంది, అది ఎక్కడా లేదు,

మార్మికమైన ఆత్మ ఇప్పు దక్కుడుంది సుమా!
సంజ్ఞాకిరణాలు!!
పరిష్కార సూచనలు కనిపించినప్పుడు అవిశ్రాంతంగా అన్వేషించు

3. **క్షణకాల ప్రథమ దర్శనం**
అన్వేషకుడు ఆకురాలిన సవ్వడి వింటున్నాడు,
అట్లా ప్రక్కకు తిరగగానే ఒక ప్రతిబింబం కదలిపోతున్నట్లు చూస్తున్నాడు,
హఠాత్తుగా అందమైన వృషభశీర్షం చూస్తాడు,
క్షణకాలం ఆశ్చర్యకరమైన ఆ వృషభంకొమ్ములు చూస్తాడు,
దివ్యమైన దర్శనం!
అన్వేషకుడు అంతస్సంకల్పధ్వని వింటున్నాడు;
ఆవరించి వచ్చే ప్రేరణను అనుభూతికి తెచ్చుకుంటున్నాడు;
హఠాత్తుగా ఆత్మశాంత్యనుభవాన్ని పొందినాడు;
ఆశ్చర్యకరమైన ఆత్మానంద సందర్భం గుర్తించాడు;
ఆత్మదర్శన ధ్యానం!!
పరిష్కారం మెరపులా కనిపించినప్పుడు
దాన్ని పూర్తిగా దర్శించేందుకు ప్రయత్నించు

4. **వృషభ నిర్బంధం**
అన్వేషకుడు ఒకరోజున వృషభంతో తలపడ్డాడు,
ఎప్పుడూ తప్పించుకు తిరిగే ఎద్దును పట్టుకున్నాడు,
దాన్ని గట్టిగా పట్టుకోవటం కష్టమనిపిస్తుంది,
పెనగులాడి పట్టు తప్పించుకొని కనపడకుండా పోయేందుకు చూస్తుంది,
వదలకుండా పట్టుకోవలసిందే!

అన్వేషకుడు ఒకరోజు ఆత్మశక్తితో తలపడ్డాడు,
నిశ్చయంగా ఆత్మశక్తిని అంటిపెట్టుకొని ఉన్నాడు,
దాన్ని స్థిరంగా పట్టుకోవటం కష్టం కదా!
పట్టు వదలించుకొని దూరంగా పోతూ అదృశ్యము కాగలదు కదా!
అయినా ప్రయత్నం మానరాదు కదా!
స్పష్టంగా ప్రకాశించినప్పుడు ప్రకాశాన్ని ప్రవృద్ధంచెయ్,
ఉడుంపట్టు పట్టి మరీ ప్రకాశింపచెయ్.

5. **ఎద్దును మచ్చిక చేసుకోవటం**

అతడు గట్టిగా ప్రయత్నించి ఎద్దును పట్టుకోవటం నేర్చుకొన్నాడు,
ముకుదాడువేసి మరీ పట్టుకున్నాడు, ఎద్దు కదలికలు పరిశీలిస్తున్నాడు,
అతని దృఢప్రయత్నం వల్ల అది కొంచెం మచ్చికై చక్కగా నిలిచింది,
పరిచయంతో అది అతన్ని అనుసరిస్తూ నేస్తమైంది,
అదే సన్నిహితత్వం!

అన్వేషకుడు తనను తాను పట్టియుంచటం నేర్చుకొన్నాడు,
మనస్సును అదుపు చేసుకొన్నాడు, ఆత్మ తేజాన్ని చూచుకొన్నాడు,
అతని దృఢ ప్రయత్నంవల్ల అది ప్రసన్న కాంతిగా కనిపించింది,
స్థిర పరిచయం వల్ల క్రమంగా అది ఆత్మబంధువై కనిపించింది,
అదే అంతస్సాన్నిహిత్యం.
పరిపూర్ణతకు అభ్యాసం కూసువిద్య

6. **ఎద్దును ఇంటికి మళ్ళించటం**

ఎద్దుపై స్వారి చేస్తూ అతడు హాయిగా స్వేచ్ఛగా ఇంటికి వస్తాడు,
సాయంకాలపు మంచులో తలమీద
వెడల్పైన గడ్డి టోపితో తిరుగాడుతుంటాడు,
ఎద్దెక్కి ఎక్కడకు వెళ్ళినా చూచేవాళ్ళకు కొత్తగా తాజాగా కనిపిస్తాడు,
ఎద్దుతో ఉంటే సరి, ప్రశాంత గంభీర హృదయంతో ఉంటాడు,
ఆ కలిసి ఉండటం అటువంటిది!

ఆనందంతో స్వేచ్ఛగా ఉంటూ జీవాత్మతో సంలగ్నమౌతాడు,
ప్రతిస్థలంలో ప్రతి పర్యాయం స్వేచ్ఛాగమనంలో ఉంటాడు,
క్రొత్తదనం కల్పిస్తూ ఆత్మనిమగ్నుడై ఉంటాడు,
శాంత గభీర హృదయంతో ఆత్మతో మమైక్యంగా ఉంటాడు,
ఆత్మసంలగ్నత అంటే అదే!!
ధైర్యోత్సాహాలతో ఉండటం అలవరుచుకో.

7. **వృషభం విస్మృతం, ఆత్మ ఏకాంతంతో**
ఎద్దెక్కి మాత్రమే అతడు ఇంటికి రాగలిగాడు,
ఇప్పుడు ఎద్దు మాయమైంది; కారణం అతడు స్వగృహానందంలో ఉన్నాడు,
దూరాకాశంలో సూర్యుడు ఎర్రగా వెలుగుతున్నాడు,
పనిలేని చంద్రకోలతో, పగ్గంతో తనంతతానే ఎంతో ఎత్తున ఉన్నాడు,
ఏకైక లక్షణమంటే అదే!!

స్వయం ప్రకాశంతో మాత్రమే అతడు మూలమైన తావుకు చేరగలిగాడు,
ఆనందమూలంలో ఉన్నప్పుడు వ్యక్తి ఆత్మకు భిన్నుడుకాడు,
జ్ఞానప్రకాశం మహోన్నతంగా ప్రకాశిస్తుంది సుమా!
ప్రయత్నాభ్యాసాలు లేకుండానే అతడు ఏకైక గగన సహచరుడుగా
భాసిస్తాడు సుమా!
అదే సమైక్యం!!
నీ తత్త్వమే నిండైన వెలుగు.

8. **వాహనమైన వృషభం చోదకమైన ఆత్మ-రెండూ విస్మృతాలే**
చంద్రకోల లేదు, స్వారిపగ్గం లేదు, వృషభంతో మచ్చిక లేదు; స్వారీ లేదు,
సూర్యుడు దేదీప్యమానంగా వెలుగుతుంటే మంచూ లేదు, చీకటి లేదు,
వాహనమైన ఎద్దూ లేదు, చోదకమైన ప్రత్యేకాత్మా లేదు,
అంతా ఒకే ఒక్కటైనపుడు రెండనే ప్రశ్నేలేదు;
సంపూర్ణం!

అదుపు లేదు, నియమం లేదు, అభ్యాసం లేదు, అభివృద్ధి లేదు,
అవగాహన ఉజ్జ్వలంగా ఉన్నప్పుడు, సందేహమూ లేదు, అజ్ఞానమూ లేదు,
పురుషు డున్నాడు, పురుషోత్తము డున్నాడు, ప్రత్యేకాత్మంటూ ఏదీ లేదు,
అంతా ఒకే ఒక్కటైనప్పుడు రెండనే ప్రశ్నేలేదు,
ఏకైకం!!
అంతా విశ్వం - ఆత్మ సత్యం.

9. **మూలానికి చేరుకోవటం**

అన్వేషకుడు ఇప్పుడు పూర్తిగా జన్మమూలానికి వచ్చాడు,
ఇప్పు డతడు మూగ చెవిటి గ్రుడ్డి లక్షణాలతో శక్తిలేనివాడిలాగ అయినాడు,
ఏ వస్తువును గూర్చీ అత్యాస లేదు; బహుశః కదలికే లేదేమో!
ఎర్రపూలు సహజంగా ఎర్రగానే వికసిస్తాయేమో!
ఉనికే అంత!

అన్వేషకుడు ఇప్పుడు పూర్తిగా జన్మమూలానికి వచ్చాడు,
ఆత్మశక్తిని చూడటంలోను, వినటంలోను నిశ్శబ్దంగా ఉంటాడు,
దేనినీ వాఛించడు; ఆ మాటకు వస్తే కదలను కూడా కదలడు,
స్వీయగమనంలో ఏవ్యక్తి సహజంగా ఒకేఒక్క డౌతాడు;
అంతఃస్థితి!!
విశ్వమూలం శక్తిమంతంగా ఉంది

10. **పరుల సేవకై వ్యాపార స్థలంలోకి ప్రవేశం**

కాళ్ళకు చెప్పులు లేకుండా ఒంటికి చొక్కాలేకుండా
వచ్చా డతడు వ్యాపార స్థలంలోకి,
బురద గొట్టుకొని, దుమ్ము కొట్టుకొని పళ్ళికిస్తూ వస్తాడు ప్రతి స్థలంలోకి,
మార్మికశక్తుల్ని ఆశ్రయించకుండానే తొలగిస్తా డతడు విషాదాన్ని,
వాడి ఎండిపోతున్న చెట్లను స్పృశించి వాటికి వేగంగా తెప్పిస్తాడు వికాసాన్ని,
వసంత శోభ!

తాను కనపడే తీరును గూర్చి దుస్తుల్ని గూర్చి
లెక్కచేయక ప్రపంచంలో సంచరిస్తాడు,
మంచి వేషం లేకుండానే చిరునవ్వులు చిందిస్తూ
సంతోషంతో ప్రపంచాన్ని ప్రకాశింపజేస్తాడు.
ఏ ఇంద్రజాలము లేకుండానే విషాదాన్ని మటుమాయం చేస్తాడు,
బాధలతో విచారంలో మునిగి ఉన్నవారి దరిజేరి
ఇట్టే వారి మనసుల్ని వికసింపజేస్తాడు.
దివ్యశక్తి!!
సేవించి అర్హత సంపాదించు! ఇంకా సేవించు!!

అష్టావక్రగీత - కైవల్యము

పతంజలి మహర్షి మనకు ప్రసాదించిన యోగసూత్రములలో నాలుగవది యైన కైవల్యపాదములో తుది సూక్తము ఇలా వుంది.

"పురుషార్థశూన్యానాం గుణానాం ప్రతిప్రసవః కైవల్యం స్వరూప ప్రతిష్ఠావా చితిశక్తిరితి" - పా.యో.సూ. IV-34

"అపుడు పురుషార్థ శూన్యమైన గుణములు స్వకారణమున కరిగిపోయి స్వరూప ప్రతిష్ఠయై చితిశక్తితోన కైవల్యమగును".

కైవల్యమే యోగసిద్ధి. కైవల్యము గూర్చి అష్టావక్రగీత చాల నిర్దుష్టంగా స్పష్టంగా వివరంగా తెలుపుతుంది. చిరువయసులోనే జ్ఞానసిద్ధి నందిన ఉద్దాలక మహర్షి పౌత్రుడు అష్టావక్రుడు. జనక మహర్షి సభలో వృద్ధుడైన శిష్యుడు జనకరాజర్షికి అష్టావక్ర మహర్షి బోధించిన పరమ జ్ఞానమే అష్టావక్రగీత. ఇరువది అధ్యాయములు ఉన్న అష్టావక్రగీతలో 17వ అధ్యాయము కైవల్యము. యోగసిద్ధియైన కైవల్యము గూర్చి అష్టావక్ర మహర్షి చెప్పినది విందాము.

కైవల్యము

అష్టావక్ర మహర్షి ఇట్లనియె :

1. ఎవరు జ్ఞానము నంది యుండు
అట్లె యోగాభ్యాస ఫలము కూడ
నిత్య మేకాకియై రమించు నతడు
స్వచ్ఛేంద్రియములతో తృప్తితోడ కూడ

2. అహో! ఎపుడు కూడ ఈ జగము నందు
తత్త్వజ్ఞుడు ఖేదమందకుండు
అతడు తానొకడె ఇది యంత నిండు
పూర్ణ బ్రహ్మాండ మండలమ్ము నంత

3. ఎపుడు కూడ విషయముల చేరబోడు
స్వారామమున హర్షమందు నతడు
తియ్యని మెత్తని ఆకుల రుచి తెలిసినపుడు
కరి వేపాకుల వదలివేయునట్లు

4. ఎవరు అందిన భోగముల రుచి వదలి యుండు
ఎవరు అందని భోగముల కాంక్ష లేక యుండు
ఎవరు రుచుల కాంక్షల దాటి యుండు
అటువంటి యతడు దుర్లభ మీ జగమునందు

5. ఈ సంసారమునందు కనిపించుచుంద్రు
బుభుక్షువులు మరియు ముముక్షువులు గూడ
బుభుక్షువు ముముక్షువు కాని యతడు
నిరాకాంక్షి మహాశయుడు చాల యతడు

6. ధర్మార్థ కామ మోక్షమ్ములందు
జీవన మరణమ్ము లందు గూడ
హేయమ్ము మరి కామమ్ము లేని యతడు
ఉదారచిత్తుడతడు చాల అరుదు

7. విశ్వ విలయమందు వాంఛలేక
విశ్వస్థితియందు ద్వేషమ్ము లేక
ఎట్లు జీవనమున అగుచు నుండు
అట్లే ఒప్పుకొను ధన్యుడు సుఖము నుండు

8. కృతార్థుడగుచు ఈ జ్ఞానమ్ము వలన
మనసు కరిగి సంతృప్తినంది
చూచుచు వినుచు స్పృశించిగూడ
తినుచు ఆఘ్రాణించుచు సుఖముండు నతడు

9. శూన్య దృష్టి వృథా చేష్టలును చూడ
వికలేంద్రియములును గూడ కలిగి
స్పృహ మరి విరక్తి లేక యుండు
క్షీణ సంసారసాగరమైన యతడు

10. తెలివిలోనుండడు నిద్రించడతడు
కన్నులు మూయడు తెరువడతడు
పరదశన వర్తించు నెచటనైన
ముక్త చేతస్కుడైన యతడు దాను

11. అన్నిచోట్ల నగుపించు స్వస్థుడగుచు
సర్వత్ర విమలాశయండు అతడు
సమస్త వాసనా ముక్తుడతడు
ముక్తుడు సర్వత్ర రాజిల్లుచుండు

12. చూచుచు వినుచు స్పృశించుచు ఆఘ్రాణించుచున్న
తినుచు గ్రహించుచు వదించుచు వసించుచున్న
పట్టు విడుపుల నుండి ఎపుడు ముక్తుడగుచు
ముక్తుడే యతడు మరియు మహాశయుడు

13. నిందించడు స్తుతించడతడు
హర్షించడు కోపించడతడు
ఈయడు తీసుకొనడు అతడు
ముక్తుడు సర్వత్ర నీరసుండు అగును

14. అనురాగవతియైన అతివ దరియున్న యపుడు
మృత్యువు గూడ దరి చేరియున్న యపుడు
విహ్వాలమానసుడు గాడు స్వస్థుడతడు
ముక్తుడైన యతడు మహాశయుండు

15. సుఖదుఃఖములందు నారీనరుల యందు
సంపదల యందు మరియు ఆపదల యందు
విహ్వాలమానసుడు గాడు స్వస్థుడతడు
ముక్తుడైన యతడు మహాశయుండు

16. హింస లేదు మరి కారుణ్యమ్ము లేదు
ఔద్ధత్యము లేదు మరి దీనత్వమును లేదు
ఆశ్చర్యము లేదు మరి క్షోభ లేదు
క్షీణసంసారియైన నరున కెపుడు

17. ముక్తుడు విషయ ద్వేష్ట కాదు
మరియు విషయలోలుడును కాదు
అసంసక్త మనముతో నుండు నతడు
ప్రాప్తాప్రాప్తములయందు నెపుడు

18. సమాధానము అసమాధానమ్ములందు
హితాహిత వికల్పములందు
శూన్యచిత్తుడు ఏమి తెలియకుండు
కైవల్యమున సంస్థితుండు అతడు

19. నిర్మమత్వముతో నిరహంకారుడతడు
ఏకొంచెము లేదని నిశ్చయించి నతడు
లోపలనె అన్ని కరిగి యున్న వాడు
చేసినను చేయనట్లె యతడు

20. మనోప్రకాశము సమ్మోహము లేని యతడు
స్వప్న జాడ్య వివర్జితుడు అయిన యతడు
అవర్ణనీయ దశ ప్రాప్తి చెందుచుండు
గలితమానసుడైయుండు నతడు

ఇది అష్టావక్రగీత యందు **"కైవల్యము"** అను
పదునేడవ అధ్యాయము.

SYSTEM FOR SUCCESS
SIDDHI YOGA

NARAYANA

COURTESY:
EXCEL INDUSTRIES LTD.

OUTLINE OF THE SPEECH
GIVEN AT
AHMEDABAD MANAGEMENT ASSOCIATION
5-9-1997

సిద్ధియోగము (Siddhi Yoga)
పరమశాంతి (Ultimate Peace)

అహమ్మదాబాద్ మ్యానేజ్‌మెంట్ అసోసియేషన్ వారు నిర్వహించిన Management Week (నిర్వహణ వారము) సభలలో ఎన్నోసార్లు ప్రసంగించిన అవకాశములలో 1997లో సిద్ధియోగము గూర్చి, 2000లో పరమశాంతి గూర్చి సంబోధించిన సమయములలో రెండు పుస్తకములు Siddhi Yoga - System for Success మరియు Attaining Ultimate Peace ప్రచురించబడినవి. ఆ రెండూ యోగసాధనతో సంబంధించినవి. ఆ రెండు పొత్తములు ఇందు జతపరచబడినవి. ఆధునిక నిర్వహణలో యోగము, విజ్ఞానము, అష్టాంగమార్గము ఎలా అన్వయము అవుతాయో చూతామురండి.

DEDICATED

TO

SHRI VIDYA PRAKASHANANDA GIRI SWAMIJI

WHOSE GITA MAKARANDAM

OPENED THE FLOODGATES OF CONSCIOUSNESS

Pranams and respects to elders. Greetings and goodwill to contemporaries. Love and best wishes to youngsters.

It gives joy to be present with all of you once again. All of us must thank Shri Mukeshbhai and his colleagues at AMA for arranging such a conscious and value oriented 5 days' series. Last time we were together to share ideas about ***"Chanakya".***

In this series about success, happiness and achievement through yoga, you have already heard about Bhakti Yoga, Karma Yoga, Gnaana Yoga and Raja Yoga. It is now "Siddhi Yoga".

Yoga is concentration, yoga is alignment, yoga is joining, yoga is synchronocity. Yoga is way, path, method and system of directing all energies towards goal. Equanimity is yoga. Skillfulness and excellence is yoga.

Aligning body, mind, intellect and consciousness towards self is yoga.

Aligning actions, feelings, thoughts and spirit towards an objective, purpose, goal and mission is yoga.

A Visionary is "Drista" and Missionary is "Yogi".

Yoga is optimality. Not excess and not less is yoga. Efficiency is yoga. Yoga stabilizes the abilities. Mind is wavering. Mind moves. Mind is the mud that sticks. When mind wavers, body moves. When emotions in mind surge, the motions of body become unstable.

Wavering mind can be centered through concentration. Clear intellect centralises the mind.

When clear intellect, centered mind and stabilised body are unified, it is yoga.When spirit, thoughts, feelings and actions are in harmony, it is yoga.

When positive thoughts, noble feelings and useful actions are in unison, then it is perfect yoga in which self shines with joy.

The student writing with concentration, the batsman concentrating on the ball, the workmen concentrating on assembling operation, the driver concentrating on the road, the leader concentrating on a mission, are all yogis.

Bhakti Yoga occurs when the devotee is concentrating all his feelings on the deity. The junction of devotee and deity is Bhakti Yoga.

Karma Yoga occurs when the person is concentrating his actions on the work to be done without an eye on own returns. The junction of workman and work is Karma Yoga.

Gnaana Yoga occurs when the knower concentrates the thoughts on the knowable. The junction of knower and the knowable is Gnaana Yoga.

Dhyaana Yoga (Raja Yoga) occurs when the body, mind and intellect concentrate on the self. The junction of person with self is Raja Yoga.

Siddhi is realisation. Siddhi is perfection. Siddhi is success. Siddhi is achievement. Siddhi is attainment.

When devotee merges in deity, it is Siddhi of Bhakti Yoga. When the workman achieves the work results, it is Siddhi of Karma Yoga. When the knower gains the knowledge of knowable, it is Siddhi of Gnaana Yoga. When the person attains experience of the self or spirit, it is Siddhi of Dhyaana Yoga or Raja Yoga. Yoga is alignment and Siddhi is achievement. Siddhi is the goal and yoga is the process. Yoga is the method and Siddhi is the objective.

Siddhi relates to **what** is to be done and Yoga relates to how it is to be done.

Thus Yoga is **Efficiency** and Siddhi is **Effectiveness.** When you achieve your objective effectively with efficiency, you are at the stage of Siddhi Yoga.

"Namo Siddhanaam"

Salutations to Siddhas, the realised ones.

In Jain Pancha Namaskaras, first it is "Namo Arihantanaam" and then it is "Namo Siddhanaam". First one has to be "Arihantaa" then he becomes "Siddha". One has to become "Arhat" (The eligible) by becoming "Arihant", the killer of enemies. Who are these enemies?

The enemies are six. They are Kaama and Krodha, Lobha and Moha, Mada and Matsarya. The enemies are Selfishness (Lobha) and Delusion (Moha) at intellect level; Desire (Kama) and Anger (Krodha) at mind level; and Intoxication (Mada) and Aggression (Maatsarya) at physical level.

The Process of eliminating these enemies is yoga and the result of that process is Siddhi.

In 1991 we went to Kutch and Shri Mukundbhai and Shri Hasmukhbhai of Excel insisted that we visit Shri Bhadreshwar Jain Temple. There we found the stairway to "Siddhi". On a marble plaque 20 steps are indicated. It starts from "Kriyapad" (state of work) to " Siddhipad " (state of realisation).Thus the process towards "Siddhi" is "Work to Realisation".

The 20 steps are Work, Contemplation, Intellect, Insight, Self Control, Knowledge, Dedication, Purity, Gentleness, Understanding, Vision, Humility, Conduct, Celibacy, Discourse, Mastery, Stability, Teaching, Enemylessness and Realisation.

One has to start with work. Without work there is no realisation. The 18 step-process between work and realisation are contemplation to enemylessness. This is yoga. This is Tapa. This is the system.

"KRIYAA SIDDHI SATTVE BHAVATI".

The work realisation occurs through " Sattva" through Excellence of Actions, Feelings, Thoughts and Self.

Excellence of actions is quality.
Excellence of feelings is purity.
Excellence of thoughts is clarity.
Excellence of self is unity.

Quality of work, purity of relations, clarity of ideas and unity of people is the realisation (Siddhi) for leaders and for organisation.

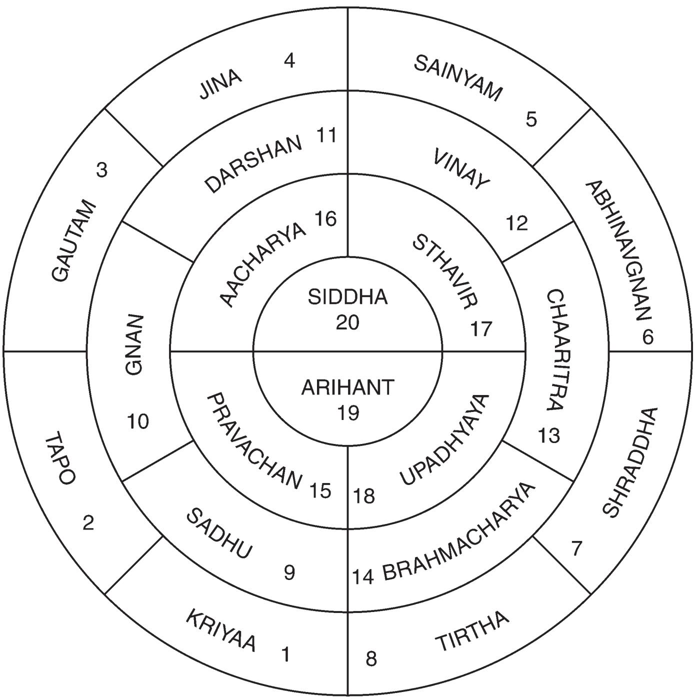
KRIYAAPAD TO SIDDHAPAD

WORK TO REALISATION

			ARIHANT	SIDDHA			
		PRAVACHAN	AACHARYA	STHAVIR	UPADHYAYA		
	SADHU	GNAAN	DARSHAN	VINAY	CHAARITRA	BRAHMA CHARYA	
KRIYAA	TAPO	GAUTAM	JINA	SANYAM	ABHINAV GNAN	SHRADDHA	TIRTHA

WORK TO REALISATION

1) Work	2) Contemplation	3) Intellect	4) Insight
5) Self Control	6) Knowledge	7) Dedication	8) Purity
9) Gentleness	10) Understanding	11) Vision	12) Humility
13) Conduct	14) Celibacy	15) Discourse	16) Mastery
17) Stability	18) Teaching	19) Enemylessness	20) Realisation



1st Circle (1 - 8) - Effort - Sadhana

2nd Circle (9 - 14) - Conduct - Sadhu

3rd Circle (15 - 18) - Teaching - Sthavir

4th Circle (19 - 20) - Realisation - Siddhi

(1) **Quality of work** is achieved through continuous practice and through actions and aptitude. Through this, quality becomes a habit at unconscious - instinct level. This enhances "Shakti", the power to work. This is "Karma Siddhi" where every action leads to results.

(2) **Purity of mind** is achieved through continuous practice and through feelings and attitudes.Through this, purity becomes a habit at sub-conscious - intuition level.This enhances "Bhakti", the devotion to related subject. This in turn gives harmony towards better purity. This is "Bhakti Siddhi" where every feeling leads to better relation.

(3) **Clarity of ideas** is achieved through continuous practice and through thoughtfulness and contemplation. Through this process, clarity becomes habit at conscious - intellect level.This enhances "Yukti" the knowledge and innovation to generate ideas. This in turn gives creativity towards better clarity. This is" Gnaana Siddhi" where every thought leads to reason.

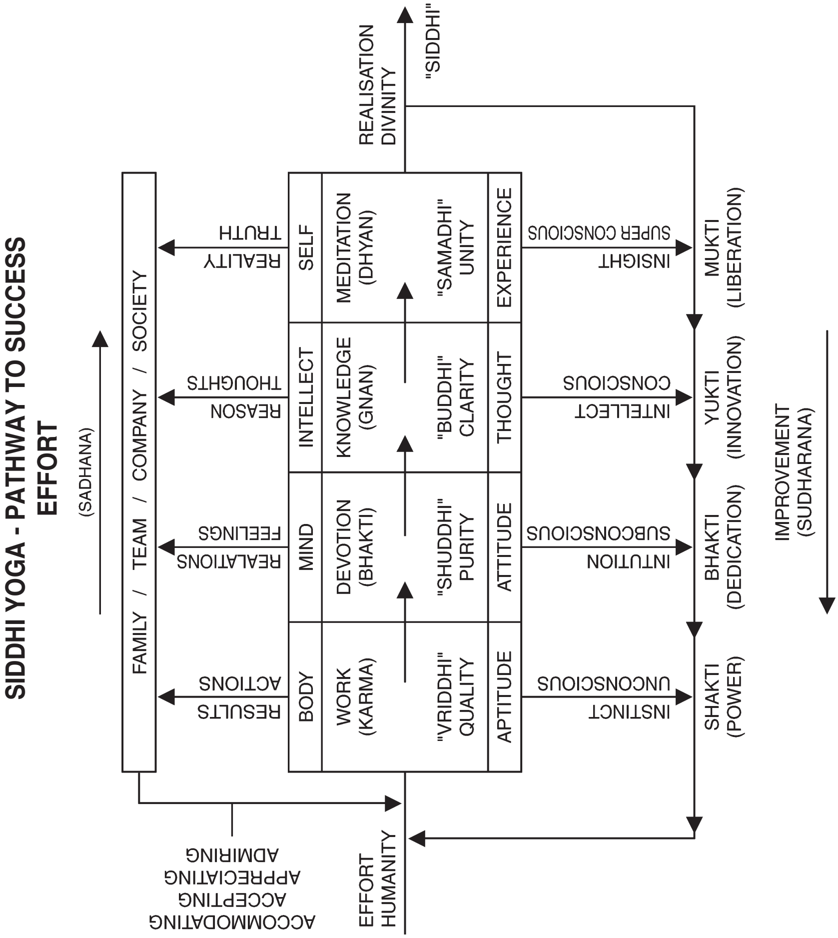
(4) **Unity with self** is achieved through continuous practice and through super conscious - insight level. This results in "Mukti" the inspired liberation. This in turn gives spirit to continue the unity. This is "Dhyaana Siddhi" where truth and reality become one and where person and spirit become one.

1. Purity of mind is "SHUDDHI"
2. Quality of work is "VRIDDHI"
3. Clarity of thought is "BUDDHI"
4. Unity with self is "SAMADHI"
5. Attainment of Purity, Quality, Clarity and Unity is **"SIDDHI[11].**

The linkage, union, alignment and centering of "SHUDDHI", "VRIDDHI", "BUDDHI" and "SAMADHI" towards "SIDDHI" is **"SIDDHI YOGA".** Realisation of this goal is **"YOGA SIDDHI".**

This four way process of attaining quality of work, purity of mind, clarity of thought and unity with self is the yoga of Siddhi. The endeavour for realisation.

Now let us take an example of process towards success and realisation. Let us take the example of crossing the ocean by great yogi, the devoted Siddha, the great Hanuman.


SIDDHI YOGA - PATHWAY TO SUCCESS
EFFORT
(SADHANA)
FAMILY / TEAM / COMPANY / SOCIETY
RESULTS
ACTIONS
RELATIONS
FEELINGS
REASON
THOUGHTS
REALITY
TRUTH
BODY
MIND
INTELLECT
SELF
WORK (KARMA)
DEVOTION (BHAKTI)
KNOWLEDGE (GNAN)
MEDITATION (DHYAN)
"VRIDDHI" QUALITY
"SHUDDHI" PURITY
"BUDDHI" CLARITY
"SAMADHI" UNITY
APTITUDE
ATTITUDE
THOUGHT
EXPERIENCE
INSTINCT
UNCONSCIOUS
INTUITION
SUBCONSCIOUS
INTELLECT
CONSCIOUS
INSIGHT
SUPER CONSCIOUS
SHAKTI (POWER)
BHAKTI (DEDICATION)
YUKTI (INNOVATION)
MUKTI (LIBERATION)
IMPROVEMENT (SUDHARANA)
REALISATION
DIVINITY
"SIDDHI"
EFFORT
HUMANITY
ACCOMMODATING
ACCEPTING
APPRECIATING
ADMIRING

When 14 monkeys who went in search of Sita came to the southern tip of India they faced great ocean and they stopped there. Their spirits went down. It was a great dead stop for them.

Then they started talking amongst themselves. What to do now? How far is the sea? Where is Sita? What to reply to Sugreeva? To go back or to stay there? They discussed. Somebody said now they could not do anything and they should go back. Some other one said if they go back without the news of Sita, Sugreeva, the terrible, would kill them. Some one else said they should all jump into sea and die. Did not Jataayu die in the cause of Shri Rama?

The Great Eagle "Sampathi" (the brother of Jataayu) who was approaching them to eat them heard this and enquired about Jataayu. They became friends, they discussed. Sampathi informed them that Ravana took away Sita to Lanka which was around 800 km. far. Sita was in Lanka.

They discussed again. One monkey could jump 100 kms. Another 200. Another 300. So on and so on. Angad the leader of team said he could jump up to Lanka but was not sure whether he could fight with Rakshasas and come back.

Jambavan said 800 kms. was nothing for himself at his younger age but now he has become old. (Elders who cannot do themselves become advisors)

Then they discussed again. Jaambavan spotted Hanuman. Jaambvan was sure Hanuman could go, find Sita and come back. He reminded Hanuman about his great powers and inspired him.

Hanuman decided that he would go. He stood up and jumped and drove like Garutman. Monkeys waited. Hanuman was crosssing the sea. Obstructions came. Mount Mainak came. "Sir please rest". "No! thanks" said Hanuman and drove on. Surasa came to stop him. Opened her mouth to eat him. He said "let me complete the task. Then I will come back to become your dinner". She said " No ! now !", Hanuman became small and entered into her heart and killed her and came back. Crossing other obstacles and "Lankhini" the door keeper, he continued with determination. He was inspired by his own progress. He met Sita, challenged Ravana, burnt Lanka, crossed back the ocean and met the team and they all shared the success

and went to Sugreeva and Sri Rama and informed them about Sita. Thus they reached the destination. That is Siddhi. So let us understand what was the process.

Discussion, Decision, Drive, Determination and Destination. That is the process.That is Yoga. That is Siddhi Yoga.

In Voltas, in 1973, there was a great challenge, 30 mining drills were rejected due to excess noise and vibration. R&D, Manufacturing and Quality Assurance have given up. Finally the problem came to us in Plant Engg. and Maintenance. Unsolved problems usually end up with maintenance.

There was a challenge to find out the cause and remedy in 3 days. We collected around 30 people and organised into 3 teams. Each team was empowered and all resources were at their disposal.

Dadarkar, Easwarachary and Rexy were leaders of teams. They used different approaches. The task appeared impossible.

They discussed. They decided the approach. They doggedly persuaded the course. Dissappointments came. They drove on. Sometimes things failed. They continued and drove on. They were determined.

Finally the three teams proved that there was nothing wrong with engine or gear box. But the solution was not found.

They all joined and shared their experience. Then the solution came. The problem was in connecting propellor shaft. Remedy was simple. They shared and celebrated the success.

The process was same as monkey team. Discussion, Decision, Drive, Determination, Destination.

Discussion by teams. Decision by leadership. Drive by function. Determination by people. Destination by organisation.

Take example of this 5 - day series by AMA. First there were discussion amongst the team and leadership about subjects and speakers and the schedule. Then there was decision about course and alternatives. There was a drive to communicate and finalise and arrange things. Obstructions came. AMA team and Mr. Nair continued with determination. Now they are reaching the destination. Again, Discussion, Decision, Drive, Determination and Destination.

How this process applies to an individual (Internal Situation) rather than an organisation or team (External Situation).

Vyaasa, Buddha, Mahavir, Shankara, Guru Nanak, Ramakrishna, Vivekananda, Vidya PrakashanandaGiri Swamiji, Mahatma Gandhi, Jamshedji Tata, Muddu Ramakrishniah, C. C. Shroff, Panduranga Shastri Athavale, S. N. Goenka,Nilkanth Gopal Rao Bhogle, Darbari Seth, K. C. Shroff and many other leaders and visionaries achieved personal Siddhi and then contributed for organisational Siddhi.

1. **Discussion** :- The first step towards success and realisation is a dialogue, an internal dialogue. See the pros and cons. Argue with yourself within your self. Here intuition comes into picture. Intuition is In-Tuition. Listen to yourself with attention. Devotion and Dedication are foundations of attention. Discuss with yourself and your intuition and find out the alternatives and optimal approach. You and yourself are a wonderful team.

2. **Decision :-** After deep internal discussion, come to a prompt decision. Take a decision. Here your intellect plays the role of leadership. It is the intellect which leads your mind and body. Judge the pros and cons, point and counter point and measure the situation and take a decision based on both reason and intuition and initiate the action. Consider resources. Your intuition and your intellect are good team and good leadership.

3. **Drive :-** Now drive with your body and organs fully with action in physical plane. Move on. Here your instinct, your guts drive you. Strive to implement towards goals. You functionalise the discussion and decision into physical reality. Your instinctive skill and expertise is now the key towards success. Your instinct is a good dynamic force that ensures movement towards goal.

4. **Determination** :- Success does not come easily. Success comes through Persuasion, Perseverance, Perspiration and Pratignya (the vow). When obstacles and difficulties come, it is your inspired determination which takes you towards destination. Your contributions are your inspiration. Your spirit, inspiration within you, takes over and you will then progress with super human will. Your inspiration is the spirit that makes you to stretch. In the stretch is the secret of success. Stretch and succeed. Bring out that little more.

5. **Destination** :- Now you are at the point of success, the Siddhi, the result of yoga of your intuition, intellect, instinct and inspiration. At this point of success calmly evaluate and gain insight into your experience and the situation. Your whole personality then shines. Your insight is the in-shine of your success, your Siddhi. Your insight strengthens your intuition and process continues.

SIDDHI YOGA is the optimal alignment of Intuition, Intellect, Instinct, Inspiration and Insight.

Thus the yoga of Discussion, Decision, Drive, Determination and Destination is applicable to organisations, teams and individuals.

(1) Discussion with team and intuition is to be done with devotion. One has to be fully devoted to the purpose to realise the team involvement and involvement of own intuition. When one fills one's mind with devotion and love, intuition becomes fully effective. This is Bhakti Yoga. Where you and your mind are in unison, it is Bhakti Yoga.

(2) Decision by leadership and intellect is Gnaana Yoga where knowledge is the key. When you and your intelligence are in unison, it is Gnaana Yoga.

(3) Drive at physical plane towards goal to achieve results is Karma Yoga. When you and your body and organs are in unison in application, it is Karma Yoga.

(4) Determination at level of spirit is Dhyaana Yoga. While stretching the concentration is total you become THAT. When you and your spirit are in unison, it is Dhyaana Yoga.

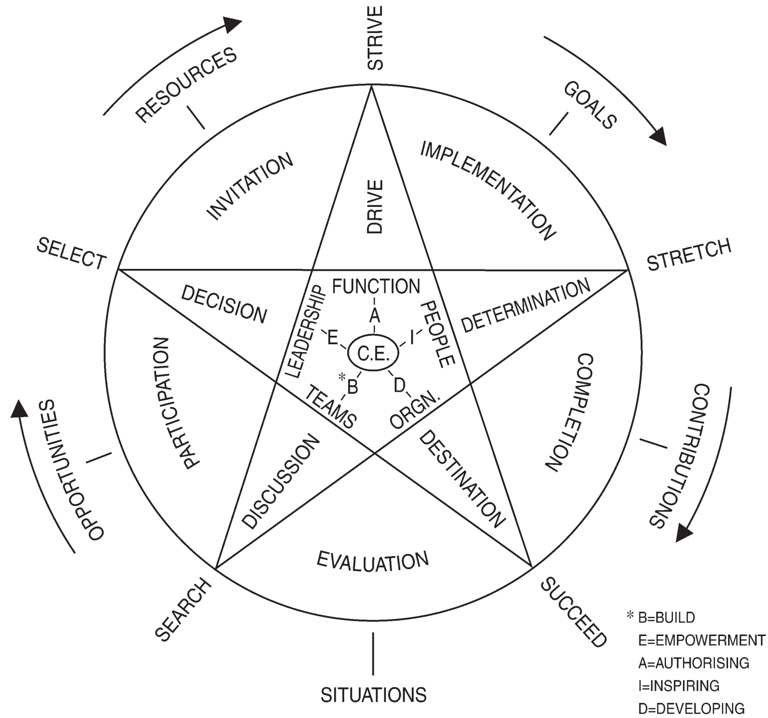
(5) Destination is reached when you as a whole individual attain success, experience and realisation. Unison of you and yourself is the Siddhi Yoga.

At organisation and team level:-

Teams Excel with Bhakti Yoga
Leadership Excels with Gnaana Yoga.
Functions Excel with Karma Yoga.
Spirit Excels with Dhyaana Yoga.
Organisation Excels with Siddhi Yoga

The Siddhi, the realisation, the success, the achievement energises you, empoweres you and you gain super powers. The super powers are Eight known as "Ashta Siddhis".

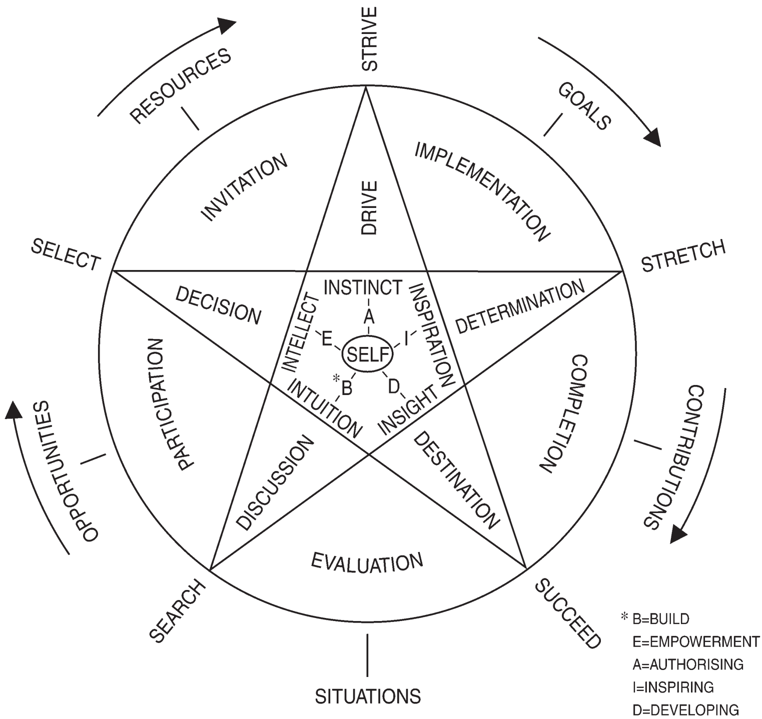
SIDDHI YOGA FOR STAR PERFORMANCE
ORGANISATION PROCESS

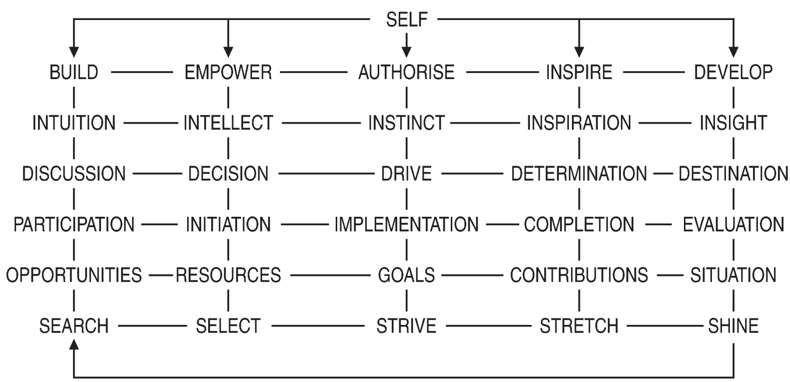


C.E

BUILD	EMPOWER	AUTHORISE	INSPIRE	DEVELOP
TEAMS	LEADERSHIP	FUNCTIONS	PEOPLE	ORGANISATION
DISCUSSION	DECISION	DRIVE	DETERMINATION	DESTINATION
PARTICIPATION	INITIATION	IMPLEMENTATION	COMPLETION	EVALUATION
OPPORTUNITIES	RESOURCES	GOALS	CONTRIBUTIONS	SITUATION
SEARCH	SELECT	STRIVE	STRETCH	SUCCEED

SIDDHI YOGA FOR SELF ATTAINMENT
INDIVIDUAL PROCESS





The Eight Sddhis are :-

1. Anima
2. Mahima
3. Garima
4. Laghima
5. Praapti
6. Prakaamyam
7. Ishitvam
8. Vashitvam

1. "Anima" is the ability to become small, like Hanuman became small in Ashokvan.
2. "Mahima " is the ability to be great like Krishna imparting Gita.
3. "Garima" is becoming heavy like Shiva pressing on Mount Kailash.
4. "Laghima " is becoming light like Vishnu sitting on Garutman.
5. "Praapti" is gaining some thing like Prahlad gaining the presence of "Narasimha".
6. "Prakaamyam " is the ability to fulfil whatever one desires, like Vashista fulfilling needs from " Kaamadhenu".
7. "Ishitvam" is the ability to become Lord and leader like Shiva drinking the poison.
8. "Vashitvam" is the ability to influence everyone. Mahatma Gandhi and Mother Teressa influenced whole nation and world.

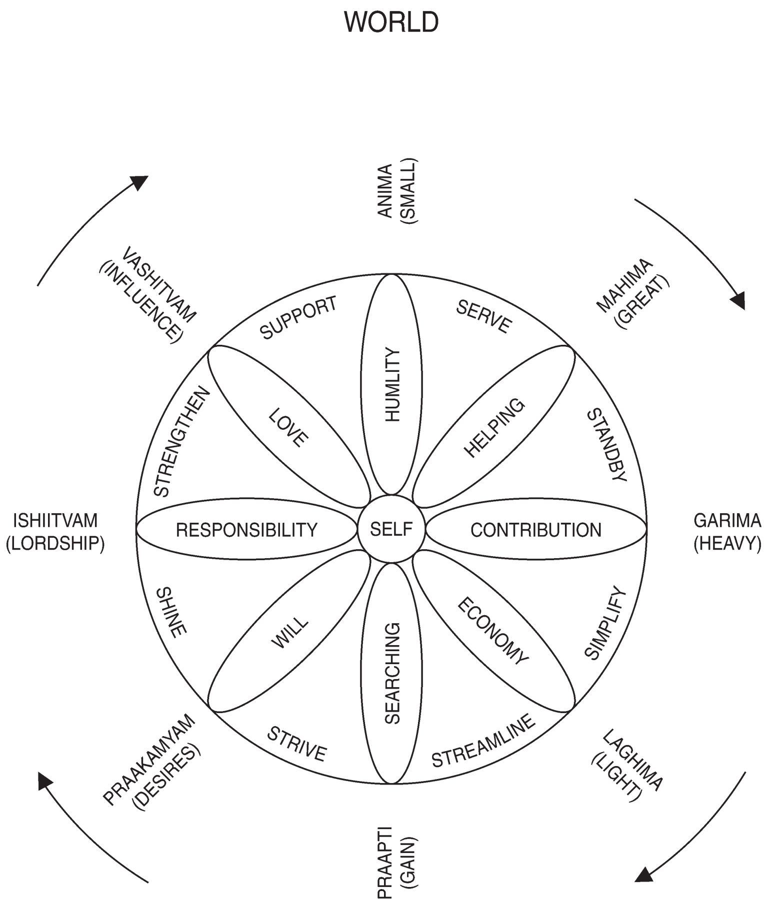
These are apparently super human powers beyond the reach of all of us.

All these can be attained by any one who strives, endeavours and does "Sadhana".

1. One can become small by being Humble. Humility can make us small. Let people underestimate us. Surrender. Stand under and understand. Practice of humility gives the power of "Anima".
2. One can become "Mahaan" the great, by helping others. Who ever serves others is Mahatma. Practice of helping others gives the power of "Mahima".
3. One can become heavy by the weight of one's contribution. Add value and become a heavy weight. Practice of continuous contributions can give the power of "Garima".

ASHTA SIDDHI

EIGHT WAY POWERS



4. One can become light by shedding excess luggage, excess weight, wasteful practices and by shedding wants and ego. Economy and Egolessness give the power of “Laghima”.
5. One can gain whatever one aspires by searching. Continuous search will lead to gain. Searching is Sadhana. Search and research for gaining the objective. Searching will lead to the power of “Praapti”.
6. One can fulfil all desires through will power. Our will power is our “Kaama Dhenu”. If you will, you will. Will power can lead to the power of “Praakamyam”.
7. One can become lord and leader by taking responsibility. A responsible leader is an effective leader. Responsibility can give the power of “Ishitvam”.
8. One can influence all by love, care and concern. Caring can lead to the power of “Vashitvam”.

These are eight powers and they can be achieved through practice and persuasion. But keeping these powers as goals, one will not gain them.

Success does not come by concentrating on success. Success comes through by concentrating on work as contribution, seva, offering.

Thus we come to the verse in Gita where “Siddhi” is first mentioned.

“YOGASTHA KURU KARMAANI
SANGAM TYAKTVAA DHANAMJAYA
SIDDHI ASIDDHYO SAMO BHUTVAA
SAMATVAM YOGA YUCHYATE”.

This is a very important idea and it combines Work, Yoga and Siddhi.

Do your work, dutiful be
Winner of wealth, attached not be
Success or not same you be
Equanimity is the “Yoga” you see.

Thus concentrating on work without attachment and not concentrating on success will lead to success and wealth generation. You become “Dhanamjaya”.

Gita emphasises again and again working. Essence of Gita is yoga of working for wellbeing of people with devotion, knowledge and total concentration. This is Yoga Siddhi through all the four yogas. Integration of all the four yogas (Bhakti, Karma, Gnaana and Dhyaana) is Siddhi Yoga (Yoga of realisation).

Let us see how the spirit of Gita is reflected in the process of "Strive and Succeed".

STRIVE AND SUCCEED

1. Centering on success, success won't come
   Centering on work, **success** will come.
2. There is no realisation without work
   Success and peace are only through work.
3. Stop inaction, do your work
   For realisation of life-journey, means is the work.
4. Work as service, perform you
   Others success is the **success** for you.
5. **For success** of work, people do pray
   For quick **results,** prayer is the way.
6. Achieving world knowledge, you are great
   Attaining self-knowledge, you are ultimate.
7. Failure occurs on the success path
   When you fail, think, regain the path.
8. Success or failure stable you be
   Without ego, with gentleness on the path you be.
9. Clarity shines when intellect shines
   Realisation comes when intellect shines.
10. Striver for realisation is very rare
    Realiser of supreme is very very rare.
11. **Self realisation** is not the end
    To help others to realise, realiser must extend.
12. **For realised one,** reality is great
    Realised sees and worships **THAT ultimate.**
13. Through excellence of own work, **perfection** comes
    Through offering of own work, **realisation** comes.
14. Without selfishness even in thought
    One transcends his own work, feeling and thought.
15. Purity of intellect leads to peacefulness
    Unity with supreme occurs with egolessness.

16. Be ever tranquil, being griefless you enjoy
Being desireless, equal to all, be in-joy.

The end result of Siddhi Yoga is represented by the final verse of Gita:-

"YATRA YOGESHWARA KRISHNA
YATRA PAARTHO DHANURDHARA
TATRA SHREE VIJAYO BHUTIHI
DRUVAA NITI MATIR MAMA".

-XVIII-78

Where there is Krishna, the great Master
Where there is Arjuna, the great Achiever
There there are success, policy right
There there are growth, prosperity that is my sight.

Thus yoga of actions, feelings, thoughts and spirit in the combination of direction and dynamism, vision and motion will lead to progress, prosperity, right policy and peace.

In this way, each leader and manager will transit from " Dhanurdhara" to "Dhanamjaya"- from willing endeavour to winning wealth generator.

The vision of AMA - Theme on yoga, then can be realised.

Dear friends

Thank you indeed.

THIS IS THAT

THIS (SIDDHI) IS THAT (SUPREME)

ATTAINING THE ULTIMATE PEACE

NARAYANA

Namaste!

Pranams and Respects to Elders,
Greetings and Goodwill to Contemporaries.
Love and best wishes to youngsters.

It is an occasion of Happiness to be here for this program of "Management Week" organized by Ahmedabad Management Association. AMA is a Missionary for spreading Management and leadership values not only in Gujarat, but more so in India and World, through connections and network programmes. Our deep thanks and admirations to AMA, the Managing Committee, the President Shri Yatindra Sharma, Shri Mukeshbhai Patel, Shri K K Nair and Staff of AMA.

For me it is 7th time to be here. Today is the 5th and final day of the programme, the theme of which is "Empowering your Body, Mind and Soul". Fitness makes Body empowered, Feelings make Mind empowered and Freedom makes Soul empowred. Fitness, Feelings (of positive nature) and Freedom make person empowered. So far you have heard four Masters on "Mastering your Emotions and Tensions", "Making most of your Time", "Realising Health is Wealth", and "Fueling the Power of Thought".

Today we shall cover "Attaining the ultimate peace".

You will agree that for a peaceful person it is easy to be in good health, be in control of his emotions and tensions well. He will be time effective and his power of thoughts will be enhanced. On the other hand a person is peaceful when the health is good, when emotions and tensions are mastered, when he/she is time effective and when power of thought is bright.

Then let us see whether peace is Basement or Top floor? Is it cause or effect. The peace is both cause and effect and also the process.

Peace helps well-being. Well-being helps peace. In well-being is peace. In peace is well being.

When we know how to attain peace we know how to be an overall effective person. "Attaining ultimate peace" is both highest and deepest. Like space, it is with in all and all are with in it.

What is peace? Silence is peace. Let us observe two minutes silence. In silence you are at once in touch with your soul through your mind. Your Intuition becomes Strong, your Intellect becomes brighter and your Soul will be in Harmony. For "Empowering your Body, Mind and Soul" silence is the license. Silence is the gate for Healthy Body, Harmonious Mind and Shining Spirit. Peace is known as "shaanti". "Shaanti" denotes peace, calmness and tranquility.

In India at the beginning and at the conclusion of a learning session or a knowledge session, peace is evoked. It is called "shaanti patth". The "peace Invocation". Let us invoke peace now,

"Aum Saha Naa Vavatu
Saha Nau Bhunaktu
Saha Veeryam Karuvaa Vahai
Tejasvina Avadheetanastu"

"Aum Shantihi Shantihi Shantihi."

Have you experienced peace? The silence was static peace. This praying together is Dynamic peace. Harmonious Action is peace. The Invocation says:

Aum All Universal Magnificence
Let us be protected together
Let us be nurtured together
Let us work energetically together
Let us learn with brightness together
Let us be without friction together.

Aum. Peace. Peace. Peace.

Being together is peace. Working together is peace. Learning together is peace. Being without friction is peace.

Then the "shanti", the peace, is uttered three times. Why three times?

First is addressed to the spirits. Let the divine spirit be in peace so that our learning is undisturbed. This is called "ADHI DAIVIKA". అధి (Not ఆధి)

Second is addressed to the physical Elements. Let the five elements be in peace so that our learning is undisturbed. This is called “ADHI BHOUTIKA”.

Third is addressed to the Self. Let ourselves, our souls be in peace so that our learning is undisturbed. This is called “ADHYATMIKA”.

Let us see another peace invocation at the conclusion of this session.

“SHAANTI” (PEACE) is solution but “SANGHARSH” conflict is the reality. What is the journey route from “SANGHARSH” to “SHAANTI”?.

“SANGHARSH” involves Tensions. There are tensions in this world. In work places, in factories, in offices, in board rooms, in families, in schools and every where tension does occur.

There is an effective process, a prescription to deal with Tension.

TENSION → INTENTION → EXTENSION → ATTENTION → NO TENSION

When there is tension, first make “Intention”. Intention is In-Tension. Internalise the tension and convert it into Intention - the “SANKALP” -the resolve to solve the tension. There is no use in keeping it inside. Express it to outside through “Extension”

Extension is “Ex-tension”, Externalising the tension. Share the situation and cause of tension with colleagues, with people concerned. Share it with Seniors, Deputies, Colleagues or Family members. Then you will get more ideas to reduce or eliminate the tension,

Then Give “Attention”. Attention is “At-tension”. Attend to the root cause, the actual point of tension. When you give attention, there is no tension. Actually Non-attention is the cause of tension.

The “Sangharsh” and “Shanti”, The “Chaos” and “Order” the “Storm” and “Norm” and the”War” and”Peace” are connected. When peace is disturbed and deteriorated the war occurs. At the end of war peace is re-established. Destruction leads to the construction.

In Mahabharata after war in “Bhishma Parva”, “Drona Parva”, “Karna Parva”, “Shalya Parva”, “Sauptika Parva” and “Stree Parva” the “Shanti Parva” occurs.

“Shanti Parva” is the treatise on how to re-establish the order, stabilize the governance and attain peace.

At the end of war the Pandavaas Approached the Great Bhishma and requested him to teach about the methods of Re-establishing the peace and managing peace. Bhishma then tells them about three “Dharmas”, the “Raja Dharma”, “Apad Dharma” and “Moksha Dharma” consisting of “leadership processes for order” “leadership processes for critical situations” and the “processes for Liberation”.

Thus the ultimate peace is in the processes and states of ensuring order, clearing the chaos and being in freedom.

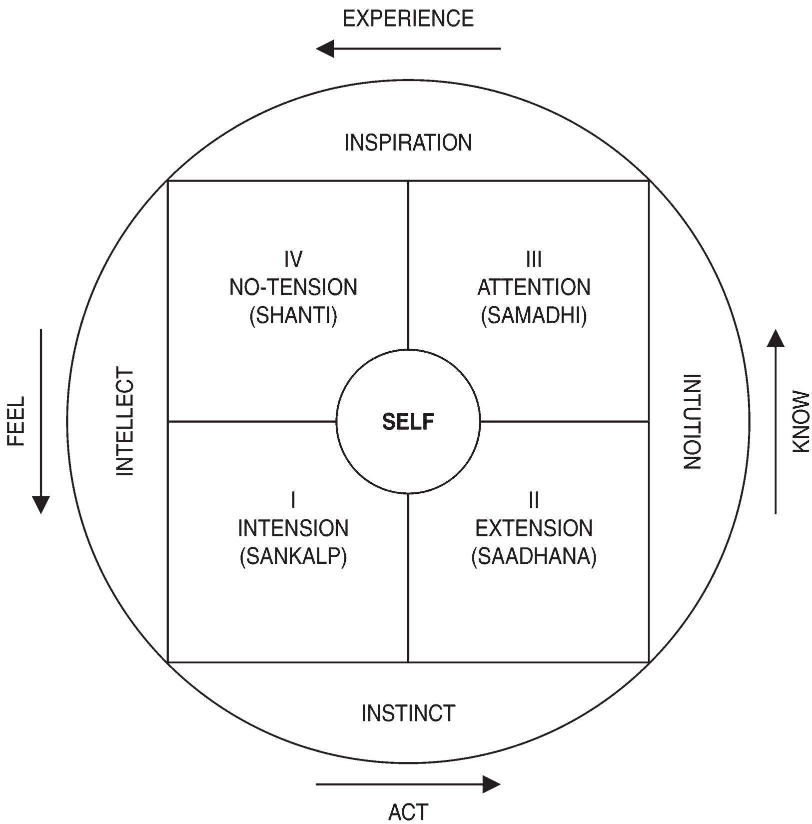
Peace has, in essence two facets. The “Stable peace” and The “Dynamic peace”.

Silence, Concentration and Meditation are stable placid peace. Acting, moving and being kinetic with alignment, harmony, purpose and determination is Dynamic peace.

Lake is placid. Ocean is Dynamic. “Sarovar”is Serene, calm and tranquil. “Samudra” is deep, moving and kinetic.

Human beings can be both like “Sarovar” and “Samudra”. The lamp in the recess and the center pinion in a grinding stone are examples of the two aspects of Stable and Dynamic peace. The Stable peace is described in Gita.

SANGHARSH TO SHAANTI
TENSION TO NO-TENSION



"Yadhaa Dipo Nivatasto
Nengate Sopamaa Smritaa
Yogino Yata Chittasya
YungatoYogam Aatmana"

GITA.VI-19.

Compared with peace steadiness
of the lamp in place that is windless,
is the peace of the yogi's mind
which is called self-aligned mind.

When the mind is steady and bright without being affected by the winds of desires, that mind is peaceful mind.

At the same time Gita also describes the Dynamic peace

"Yukta Karma Phalam Tyaktvaa
Shantim Aapnoti Naishtikeem
Ayuktah Kaama Kaarena
Phale Sakto Nibhadyate".

GITA V-12.

Leaving fruits of works, self-aligned one
Attains peace with work well done
Desiring fruits of work, non aligned one
Is bound by the fruits, peace is none.

The real peace can be attained along with dynamic action, when the desire of self interest is mitigated.

Govindapada and Shankaracharya, Ramakrishna Paramahamsa and Vivekananda, Gopalkrishna Gokhale and Mahatma Gandhi, Shramana Goutama and the Goutam Buddha are the examples of Stable peace and Dynamic peace. Night and Day, planning and concentrated work, woman and man, wife and husband and the stability and flexibility are the examples of stable peace and dynamic peace.

Now, let us take the example of Siddhartha and Buddha the two facets of peace. Siddhartha Goutama at the beginning was a happy prince with all the pleasures and perquisites of a royal family till he experienced Tension, the "Sangarsh". This Tension has occurred when he saw a sick man, an old man and a dead body. He converted this tension into "In-tension" He introspected about them and made an "intention", the "Sankalp", to find the way to resolve it.

Immediately he proceeded from Intention to Extension by moving away to outside world by renouncing the palace, the princedom, and the pleasures to seek the solution.

He "extended" his efforts to learn to achieve the eternal peace from various practices and various teachers including the meditation masters Alarakalama and Uddaka Ramaputta. When he further introspected and examined whether he attained the ultimate peace, the answer was no. Then he moved into forest near "Uruvela" on the banks of Niranjara river. There he had five colleagues, the co-saadhus. These five ascetics were Kondanna, Bhaddiya, Vappa, Mahanama and Assaji.

The six ascetics practiced extreme austerities and tortured their bodies. Siddhartha one day realized that extreme torturing is no way to attain peace. At the same time he also realized that the other extreme of indulging in body and mind pleasures also offered no peace.

He discovered that peace is not at extremes but in the middle way.

Excess is not excellence. Less is not excellence. Being in balance, being moderate and being optimal is being in peace. Peace is in center. Center is peace. Centering is peace.

Then Siddhartha accepted food in a limited manner. He ate to live avoiding living to eat. When he positioned himself in this way the five ascetics were disappointed at Siddhartha's discontinuation of serious austerities and abandoned him and went to deer park at Saranath.

Siddhartha now was alone and he moved from extension to attention. He concentrated, contemplated and meditated upon the root problem of this world, full of suffering.

In his state of "Attention" he attained illumination of four Truths, The Truth about suffering, the Truth about cause of suffering, the Truth about cessation of suffering and theTruth about the path leading to non suffering and ultimate peace, the state of "No-tension."

He became Buddha. When he experienced, realized, understood and attained the state of ultimate peace and the path, he searched for his teachers Alarakalama and Uddaka Ramaputta but he learnt that they have already passed away.

Then he searched for five colleagues who abandoned him and found them in Saranath. When he met them he shared with them the path to the peace to be found. This is the most famous first sermon at Deer Park, known as "Dharma-Chakra-Pravarthana-Sutram", the way to the turning of Wheel of right path.

Let us see this short but wonderful sermon which captures the very essence of Buddha's teachings.

Buddha formed "Sangha" the community and ensured that"Dharma" (the path) is propagated in the country.

The eight way path has three phases.

(1) Conduct - (Sheela)
Right speech, right action, right livlihood

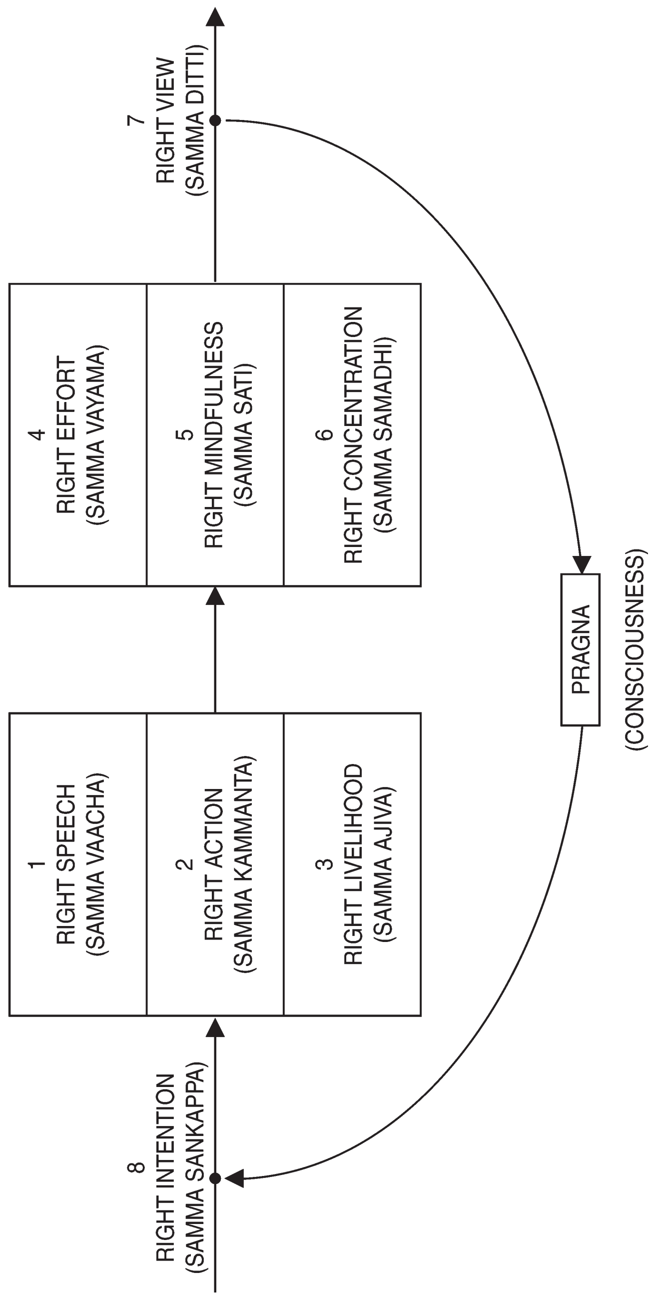
(2) Concentration - (Samadhi)
Right effort, right mindfulness and right concentration.

(3) Consciousness (Pragna) - Right view and right intension.

Vipassana Meditation practice is a practical step-by-step process through which one can experience the path to attain the peace. This meditation is taught as a 10 day course brought back to India by Great Master Satya Narayana Goenka at Meditation centers throughout India and world.

Maharshi Patanjali described in his "Yoga Sutras" the "Ashtanga Yoga" the 8-way Path of Yama (External Control), Niyama (Internal Control), Pranayama (Breath regulation), Pratyahara ((Withdrawal), Dharana (Absorption), Dhyana (Concentration) and Samadhi (Merger in Self).

ARYA ATTANGA MAGGA
(NOBLE EIGHT WAY PATH)



DHAMMACHAKKAPPAVATTANA SUTTAM
(TURNING OF WHEEL OF DHARMA)

There are these two extremes, monks, which one who has left the world should not pursue. Which two? (on the one hand) giving oneself up to indulgence in sensual pleasure; this is base, common, vulgar, unholy, unprofitable. (On the other hand) giving oneself up to self-torment; this is painful, unholy (and also) unprofitable. Both these extremes, monks, the Perfected One has avoided, having found that it is the Middle way which causes one to see and to know, and which leads to peace, to (higher) knowledge, to enlightenment and Nibbana.

1) This, monks, is the Noble Truth of Suffering (dukkha): Birth is suffering, old age is suffering, sickness is suffering, death is suffering, sorrow, lamentation, pain, grief and distress are suffering; being joined to what one does not like is suffering, being separated from what one likes is suffering; not to get what one wants is suffering; in short, the five aggregates of clinging (which make up the empirical personality) are suffering.

2) This, monks, is the Noble Truth of the Origin of Suffering; It is that craving (tanha) which gives rise to rebirth and, bound up with pleasure and passion, now here now there, finds ever fresh delight; It is Sensual Craving (kamatanha), Craving for Existence (bhavatanha), Craving for Non-Existence (vibhavatanha).

3) This, monks, is the Noble Truth of the Extinction of Suffering: It is the complete removal and extinction of this craving, its forsaking and giving up, abandonment and detachment from it.

4) This, monks, is the Noble Truth of the Path Leading to the Extinction of Suffering. It is this Noble Eightfold Path, namely:

Right View (samma-ditthi), Right Resolve (samma-sankappa), Right Speech (samma-vacha), Right Action (samma-kammanta), Right Livelibhood (samma-ajiva), Right Effort (samma-vaayama), Right Mindfulness (samma-sati), Right Concentration (samma-samadhi)

- (Mv 1.6.17 + 19 - 22 = 56.11.5 - 8)

The meditation process, which results in peace, harmony, tranquility and bliss is the process of reaching in through silence, contemplation and meditation which will lead to optimality. In summary, the process is as given below:

I. REACHING IN

1. Inside everyone is self energy sea
   Reaching in best any one can be
   Turning-in-sight all can see.
   Self-potential !

2. "Kingdom of heaven" is inside us
   that is untapped unknown plus
   it is a boon and own bonus
   Self-source !

3. In-spiration springs by surrendering to self
   Silence Contemplation for being with self
   Meditation is for being the joy of self.
   Self-course !

II. SILENCE

1. For being within is silence cave
   in silence, energy, all can save
   in-light shines in darkness of cave.
   Silent-energy!

2. In-listening possible when outside closed
   In-tuition is clear when in-closed
   In-tension is in harmony when enclosed.
   Silent seeing !

3. Stopping reading, writing and speech
   Inside GOD is within the reach
   If one is within in-God will teach.
   Silent-learning.

III. CONTEMPLATION

1. Contemplation is tempering the thought
with concentrated thought clarity brought
with thinking fire doubts becomes naught.
Heat!

2. In-timate ideas with subjective thought
ultimate clarity with objective thought
with focus on who, where, when, how, why and what.
Sound!

3. After thinking, when thinking stopped
With relaxed silence when it is topped
Illumination sparks and in-flow tapped.
Light.

IV. MEDITATION

1. Sitting alone in a solitary place
with external contacts out of trace
one can be free in inside space.
Solitude!

2. Closing eyes, focusing sharp mind "eye"
Seeing body-sensations with witnessing "eye"
Being equanimous one can disintegrate "I".
"I" Ttitude!

3. With equanimity reactions are nil
Pure and supreme is reactionless will
With willing well for all self; tranquil.
Altitude !

V. OPTIMALITY

Investing not less spending not more
Eating not less eating not more
Accepting not less wanting not more
Sleeping not less sleeping not more
Working not less resting not more

Speaking not less speaking not more
Feeling not less feeling not more
Thinking not less thinking not more
Relating not less relating not more
Managing not less managing not more
Leading not less leading not more
Beyond like dislike more and more
Contributing more more and more
Reaching ultimate peace fullness shore
Loving all beings more and more
Improving on own more and more
Being with Harmony opening in-door
One will pass through ultimate peaceful door.

The peace one moves towards through meditation process is internal peace.

Then what about the external peace which involves action, people, things, processes, management, leadership, learning and teaching and responsibilities.

Let us now see the "Samanvaya Chakra" (The Harmony Cycle) based on the teaching of Upanishads and Gita which is also the illumination attained by the author through the process of Tension - Intension - Extension - Attention - No tension. Let us see the path to Harmony.

The cycle of right path of Buddha is for internal, personal peace and the cycle of harmony is for external, relational, world peace.

The combination, the perfect cycle, the "Paripoorna Chakra" integrates the internal peace and external peace.

THE HARMONY CYCLE
(THE SAMANVAYA CHAKRA)

There are two extremes, friends, which, one who has transcended the materialistic world should not practice. That is the way of Give and Take. On the one hand he should not take anything from any one. When one takes anything from any one he is doing with attachment and his own interest. On the other hand one should not give any thing to any one. When one 'gives' any thing to any one he is doing again with attachment and in own interest. When one "takes" he is interested in the thing itself. When one "gives" he is interested in his "Name" and in the return. Give and take is business. Avoid it. Then what is to be done? Two things are to be done, which two things? OFFER & RECEIVE are the two things.

Offer anything. Offer any service. When you offer you are doing it with dedication and without any self interest. Do not give. Offer. Receive and accept anything offered. When you receive you do so with gratitude and thankfulness. OFFERING and RECEIVING are divine. When you offer you are divinity. When you receive you are accepting divinity. Do not take. Receive. What is to be offered and what is to be received? For perfect OFFERING and RECEIVING it is necessary to understand four Noble Truths.

1) First, this is the Noble Truth of joy (Ananda); your real nature is joy. You are joy. This joyfulness is beyond the birth, beyond the old age, sickness and suffering and beyond death. It has no sorrow, lamentation, pain, grief and distress. Joy is beyond the separation and union. Whether one gets anything or not the joyful one is not affected. The joy is beyond the five aggregates of clinging.

2) Secondly, this is the noble truth of origin of joy; It is offering, being useful and being of service. Offering one's own body, mind and intellect to assist other beings in the origin of joy.

3) Thirdly, this is the noble truth of ensurement of joy. It is noble thoughts of being useful. Positive thoughts are the basis of ensuring, enhancing, experiencing and enriching the joy of service. The love, empathy, consideration, reverence, understanding are the positive feelings and thoughts for multiplying the joy of offering.

4) Fourthly, this is the noble truth of path leading to the joy. It is the eight fold path consisting of 4 stage 2 way system.

OFFER				RECEIVE		
I	-	1.	LOVE / DEDICATION	-	2.	DEDICATION / LOVE
II	-	3.	RECOGNITION / RESULTS	-	4.	RESULTS / RECOGNITION
III	-	5.	KNOWLEDGE / LEARNING	-	6.	LEARNING / KNOWLEDGE
IV	-	7.	TRUST / RESPONSIBILITY	-	8.	RESPONSIBILITY / TRUST

With a sense of service offer your love, recognition, knowledge and trust to world. With sense of gratitude receive others' dedication, results, learning and responsibility. With a sense of service offer dedication, results, learning and responsibility. With a sense of gratitude receive others' love, recognition, knowledge and trust.

PARIPOORNACHAKRA
(WHEEL OF COMPLETENESS)

1. Middle Path of Self (Inner World):-
   Not seeking pleasures, not seeking pains, avoiding excess, avoiding less, appropriateness towards self is Middle Path of Self.

2. Middle Path of World (External World):-
   Not giving, not taking, avoiding give and take, offering right and receiving right, appropriateness towards world is Middle Path of World.

FOUR TRUTHS

(1) Truth of Grief and Joy:-
Gross world is grief. Self is joy.

(2) Truth of Causes of Grief and Joy:-
Craving is grief. Giving and taking is grief.
Being useful is joy. Offering and receiving is joy.

(3) Truth of Elimination of Grief and ensuring joy:-
Not craving eliminates grief. Noble thoughts ensure joy.
Crave not and grieve not. Serve and enjoy.

(4) Truth of EightWay paths:-

I. EightWay Path of Self Conduct:-
Right intention, right speech, right work, right livelihood,
right effort, right mindfulness, right meditation and right vision

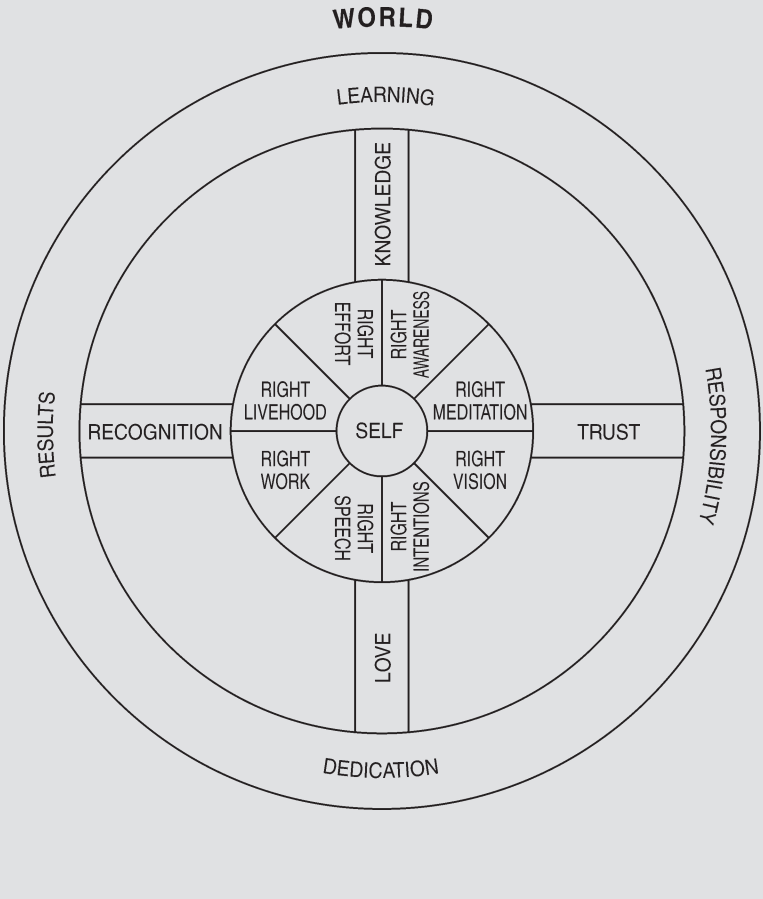
II. Eight Way Path of World Harmony:-
Love and Dedication
Results and Recognition
Knowledge and Learning
Trust and Responsibility.

3. Eliminate grief. Enhance joy.

4. Living the life of internal and external peace with a spirit of offer & receive involves:

(1) With right intention and right speech offer and receive love and dedication.
(2) With right work and right livelihood offer and receive results and recognition.
(3) With right effort and right mindfulness offer and receive knowledge and learning.
(4) With right vision and right intention offer and receive trust and responsibility.

PARIPOORNACHAKRA
(WHEEL OF COMPLETENESS)



Now let us see how both of these ideas of internal peace and external peace can be attained not only for self but for the benefit of the team, family, company, community and society.

For this we have to understand what Buddha did apart from what he said. What mentors say is an idea and a concept, but what the mentors do is an example.

First Buddha inculcated Noble thoughts (PARAHITA CHINTA) to serve the people. Then he performed Noble actions (PAROPAKAAR) to implement those noble thoughts. This implementation was done smilingly ensuring Noble relations (PRAMODA BHAV). For this he developed and firmly persisted with Noble determination, a vow, (PRATIGNA). Then he attained Noble peace (PRASHANT).

Let us now see the Pentagon of Peace, the five stage process of attaining the Dynamic peace for self and world.

I. PARAHITA CHINTA - NOBLE THOUGHTS.

Noble thoughts are seeds of Harmony. Noble thoughts means wishing others well with goodwill.

Engage yourself in noble thoughts to serve people. Think and grow.

1. Think of peoples' needs - To think of others' needs is to remove selfishness weeds.
2. Think of available resources - Available resources are solution sources.
3. Think of possibilities - Creative thinking converts probability to possibility.
4. **Think of best course** - Best course is that which benefits all and harms none.
5. **Think of your own role -** Every role has its part.

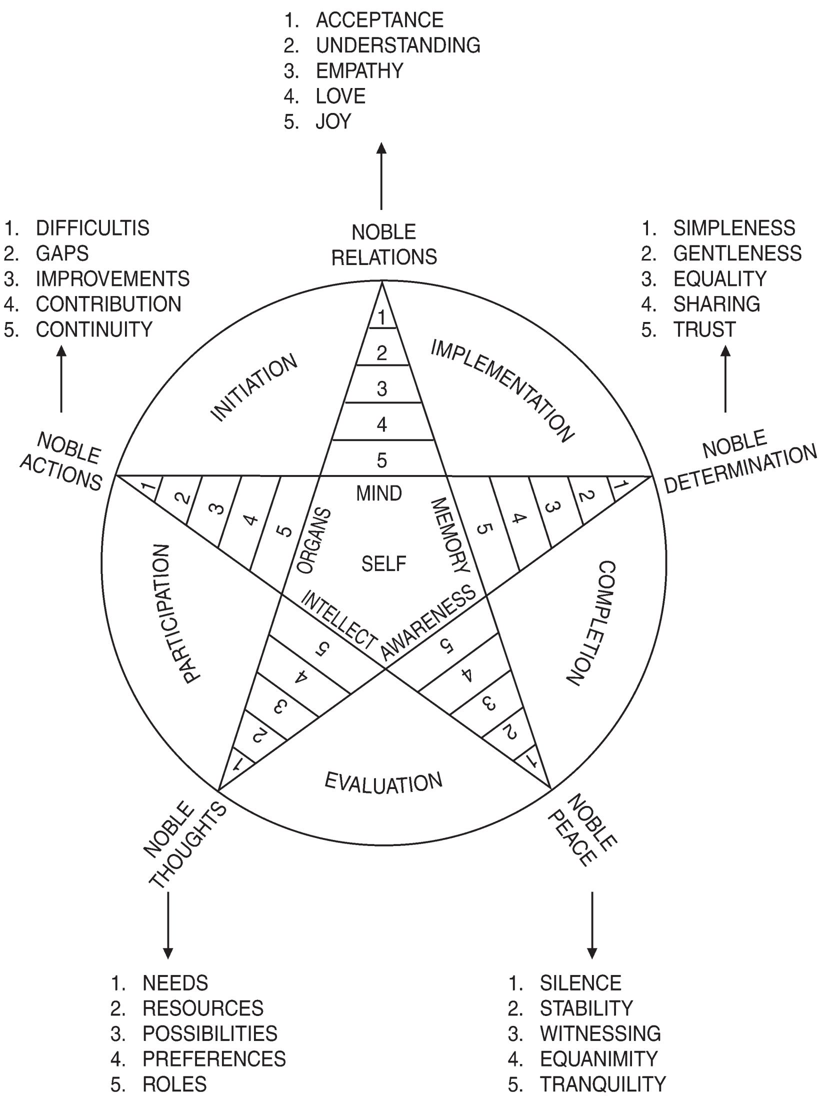
From Noble thoughts move to Noble actions.

II. **PAROPAKAAR - NOBLE ACTIONS**

Noble Actions are deeds of contribution. Extend yourself to serve. When you serve you deserve. Act in fact.

1. Actions to remove difficulties in service of others -Difficulties evaporate in the face of Noble initiatives.
2. Actions to fill the gaps in service of others - Fill the gaps to fulfill the mission.
3. Actions for improvements in service of others -Improvements lead to enhanced value.

PENTAGON OF PEACE



4. Actions for new contributions in service of others -Improvements renovate. Ideas innovate.
5. Actions for assuring continuity - Continue like a river to serve for ever.

From Noble actions move to Noble relations.

III. PRAMOD BHAV - NOBLE RELATIONS - Noble Relations are net work of Happiness. Noble relations are from Noble feelings. Intend, communicate and extend noble feelings.

Useful actions + Happy relations = Joyful contributions. Feel and seal the relationship.

1. Noble Acceptance - Accept and get accepted.
2. Relations of understanding - Stand under to understand.
3. Relations of Empathy ~ Sympathy is to feel sorry for the other one. Empathy is to experience you are the other one.
4. Relation of love - Divinity experiences itself as love.
5. Relations of joy - Enjoy the in-joy Facilitate others to enjoy.

Noble determinations are essential for Noble Thoughts, Noble Actions and Noble Relations.

IV. PRATIGNA:- NOBLE DETERMINATIONS - Noble determinations are pillars of strength. Determine to follow noble path. Deter not from chosen path. Deter not. Be determined.

1. Determination of simple ness - Understand simplicity behind every complexity.
2. Determination of Gentleness - With harshness you may win the points. With gentleness you win the hearts.
3. Determination of Equality. - Equality is the noble quality.
4. Determination of sharing - Share others' grief and share your success.
5. Determination of truth - Past facts + Present reality + Future uncertainty + Changing nature of universe = Truth. Truth was, is and will ever be.

Noble determinations lead to Noble peace.

VI. NOBLE PEACE - PRASHANT - Noble peace is the ocean of Supreme Harmony. Observe, practice Noble peace. Be at Bliss and Be at ease. Peace is the womb of creativity.

1. Noble Silence - Silence is the license for intuition.
2. Noble Stability - Stability makes ability strong.
3. Noble Witness - Fitness • + Witness = IT ness
4. Equanimity - Equanimity is not pulling and pushing but being.
5. Tranquility - Beyond will and skill be tranquil.

NOBLE PEACE IS THE SOURCE OF NOBLE THOUGHTS.

Then the method to attain ultimate peace is:

1. Be simple - Silently accept the needs of people and remove difficulties of people for their well being.
2. Be gentle - With stability understand the resources and fill the gaps for being useful to people.
3. Be witness - With equality, in empathic way, find out possibilities and carry out improvements.
4. Be equanimous-Share your love for preferable contributions.
5. Be tranquil - Established in truth joy fully ensure roles for continuity of useful service.

In this manner anyone can travel the path of thoughts to actions to relations to determinations to peace.

In the process of journey to peace there are four hurdles, which disturb the peace. These are Guilt, Anger, Worry and Selfishness. Guilt is past. Anger is present. Worry is future. Selfishness is ever present like a shadow. The medicine for all of them is responsibility. Responsibility is the consciousness. Responsibility is the essence of leadership. Take responsibility for your past mistakes and disintegrate guilt. Take responsibility for your present behaviour and mitigate the anger. Take responsibility for planning and preparation for future and terminate the worry. Take responsibility for society and humanity and eliminate the selfishness.

Then you are “Shanta” and “Mahanata”. You can cross the dreadful ocean of life and also help others to cross.

Shri Adishankaracharya who himself attained ultimate peace and also helped millions and millions to cross the ocean of grief, gives the wonderful picture of peaceful master.

"Shanta Mahanto Nivasanti Santo
Vasanta Vad Loka Hitam Charantah
Tirnaa Swayam Bhima Bhavarnavam
Janan Ahetunaam Anyanapi Tarayanta".

Viveka Chudamani - 39.

There are great peaceful saintly souls, who move doing good for world like the spring. They not only cross the dreadful ocean of life but also serve, without any selfish reason, to take many many people to cross. Ashtavakra gives instant solution to Janaka to attain the peace.

Yadi Deham Prithak Kritya
Chiti Vishramya Tishtati
Adhunaiva Sukhee Shantah
Bandha Mukto Bhavishyati

Ashtavakra Gita (1.4)

When you go beyond the physical and material plane and stay in conscious (Responsibility) plane, at this very moment you will attain peace, happiness and liberation.

Now let us see what The Gita, which is the picture of peace within war, tells us about Shanti, the peace and the way to attain the ultimate peace.

(The examples of Great seens and pathmakers glimpses of whom one given in this article are Bhishma Pitamaha, Bhagavan Buddha, Patanjali Maharshi, Adishankaracharya and Ashtavakra Maharshi. They not only attained ultimate peace but guided the world towards ultimate peace.)

ELEMENTS OF LIGHT

		I		II		III		IV		V	
		THOUGHTS		ACTIONS		RELATIONS		DETERMINATIONS		PEACE	
1	CREATIVITY	NEEDS	PLANS	DIFFICULTIES	INTERACTIONS	ACCEPTANCE	CONDUCT	SIMPLENESS	EVALUATION	SILENCE	CREATIVITY
2		RESOURCES		GAPS		UNDERSTANDING		GENTLENESS		STABILITY	
3		POSSIBILITIES		IMPROVEMENTS		EMPATHY		EQUALITY		WITNESSING	
4		PREFERENCES		CONTRIBUTIONS		LOVE		SHARING		EUQANIMITY	
5		ROLES		CONTINUITY		JOY		TRUTH		TRANQUILLITY	

SONG OF PEACE
(SHANTI GITA)

1. Harmony brightens intellect, intellect strengthens intention too, Intention gives *peace,* from *peace* is happiness true.
2. Rivers disappear into deep, full, unmoving stable ocean
   Desires disappear into deep, full, unmoving *peaceful* person.
3. "Mine" and "I" disturb, destroy *peace*
   "Ours and "We" create, construct *peace.*
4. Dedication, self control to knowledge is first step
   Knowledge to *peace* is ultimate step.
5. Liberation, *peace* comes from non-desire for fruits of work
   Bondage, restlessness comes from desire for fruits of work.
6. Enjoy whatever comes, see world in self
   Wish well for all and experience divinity, *peace* in self.
7. Be fearless, Be *peaceful,* Be on way to supreme self
   Be in control of mind, experience divinity and Be a yogic self.
8. Witness the self and calm the mind
   Will attain ultimate *peace* beyond the bind.
9. The person who is in right path
   Will attain permanent *peace,* will not fail in the path.
10. Better than practice, knowledge, meditation is renunciation of fruits of work.
    Peace comes quickly from renunciation of fruits of work.
11. *Peaceful* person acquires qualities divine
    Hurts not, truthful, without anger, envy less, gentle,
    humble is person-divine.
12. Surrendering is ultimate way
    To be in state of eternal *peaceful* way.

Siddhartha became Buddha by attaining in-timate peace and acted as Bodhisattva to serve the world to attain the ultimate peace.

So dear friends ! be peaceful inside and useful outside become Buddha and Bodhisatva in the manner of two-in-one to ensure internal and universal friendship, goodwill, harmony and peace.

The Yajur veda declares the way to universal peace. Let us experience now this ancient universal invocation for all-round peace.

Dyau Shantih
Antariksha Shantih
Prithivee Shantih
Aapah Shantih
Oshadhaya Shantih
Vanaspataya Shantih
Vishve Devah Shantih
Brahmha Shaantih
Sarvah Shantih
Shanti Reva Shantih
Saa Maa Shanti Redhih.

YV. XXXVI.17

To the heavens peace, to the sky and the earth, to the waters be peace, to plants and trees, to the Gods be peace, to Supreme being be the peace, to all human beings peace, again and again.

\- Peace also to me and to you all !

ఒక మహాయోగి దర్శనము

యోగులు, ఋషులు పురాతన కాలములోనే కాదు ఎప్పుడూ, ఇప్పుడూ మన మధ్యలో వుండేవారు, వుంటున్నారు ఇకముందు కూడా వుండగలరు. మాతరము 50 సంవత్సరాల పూర్వము ప్రత్యక్షంగా ఎందరో చూసి, మాట్లాడి, జ్ఞానాన్ని ఆర్జించుకొనిన ఒక గొప్ప మనీషి, దృష్ట, అనుష్ఠాన యోగివరులు శ్రీ వాసాలమర్రి నరహరిశాస్త్రి గారు.

50 సంవత్సరాల క్రితం కరీంనగర్ పట్టణానికి దగ్గర కొత్తపల్లిలో నివాసముండిన వీరు ఏ స్కూలు చదువులేకపోయినా వ్యవసాయం చేస్తూనే తనంతట తను ఆత్మజ్ఞానాన్ని అందుకొన్నారు. ఆయనకు 50 ఏండ్లు వచ్చేసరికి యోగసిద్ధిని అందినారు. ఆయన వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, శంకరాచార్యుల వారి గ్రంధములు అడిగి తెచ్చుకొని, కొని తెచ్చుకొని అధ్యయనం చేసేవారు.

ఆయనకు వాల్మీకి రామాయణము, భగవద్గీత, యోగవాసిష్ఠము, పాతంజల యోగ సూత్రములు చాలా ఇష్టము.

ఎక్కడ నుండియో పాతంజల యోగ సూత్రములు తెలుగు లిపిలోని పుస్తకము కొన్ని రోజుల కొరకు తెచ్చుకొని ఒక చిన్ననోటు బుక్కులో సమాధి పాదము, సాధనా పాదములోని సూత్రాలను కొన్ని తన స్వహస్తముతో రాసుకొన్నారు. ఆయనకు వ్రాయటం కష్టం కనుక ఆయన కుమార్తెయైన సుజన గారితో, మనుమరాలైన ప్రమీల గారితో వ్రాయించుకొన్నారు. ఆ నోటుబుక్కును మరల మరల పరిశీలించి అభ్యాసము చేసినారు. తనకు యైన అనుభూతిని, జ్ఞానాన్ని ఎంతోమందిని పిలిచి పిలిచి చిరునవ్వుతో, ప్రేమతో చెప్పేవారు.

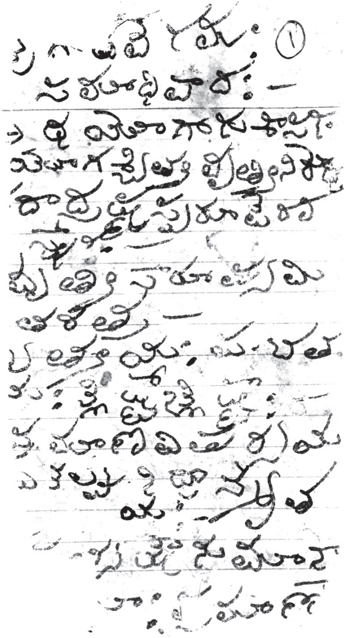
సుజనాదేవి గారితో నా వివాహం అయిన తరువాత ఆయన నేను చాలా దగ్గర అయినాము. తరువాత మేము ముంబాయిలో వుండేవాళ్లము, ఆయన కొత్తపల్లిలో వుండేవారు. ఆయన – ఒక హంస ఎగిరిపోయినట్లు – నవ్వుతూ వుంటూనే ఏ కష్టము లేకుండానే విదేహముక్తులు అయినారు. ఆయనకు నలుగురు కుమారులు, నలుగురు కుమార్తెలు. వారి సంతానము వారు చూపిన తీరులో సమన్వయమైన, సదుపయోగమైన స్వచ్ఛంద జీవనమార్గంలో నడుస్తున్నారు.

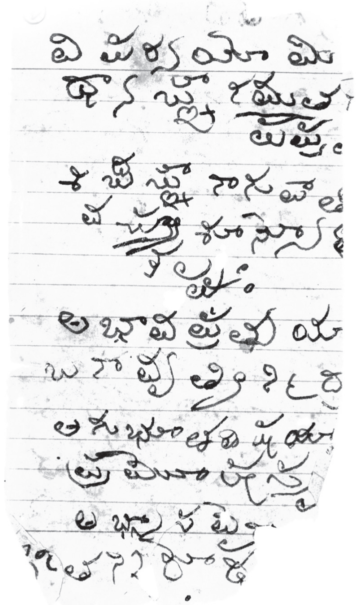
నేను ఈ "పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి"ని వ్రాస్తూ కొత్తపల్లికి వెళ్లినపుడు ఆ పేరు చూచి సుహృద్మూర్తియైన మా బావగారు శ్రీ గోపాలకిషన్ గారు లోపలికి వెళ్లి శ్రీ నరహరిశాస్త్రి గారి యోగసూత్రములు వ్రాసిన 50 ఏండ్ల కిందటి నోట్‌బుక్కును ఇచ్చినారు. ఆ విలువైన స్మృతి పుస్తకాన్ని ముందు పేజీలలో చూడగలరు.

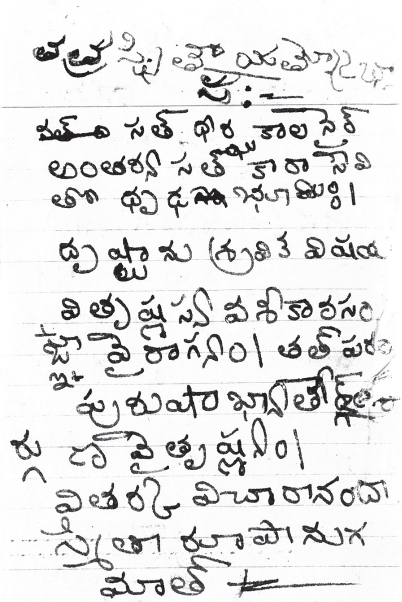
అటువంటి మహాయోగికే ఈ "పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి" అంకితమైనది.

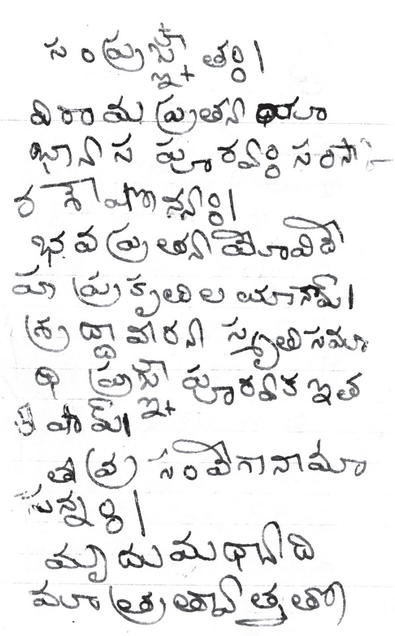
"ఋషులకు, పూర్వులైన, పూర్వతరులైన మార్గదర్శకులైన మహానుభావులకు నమస్కారములు" – నారాయణ

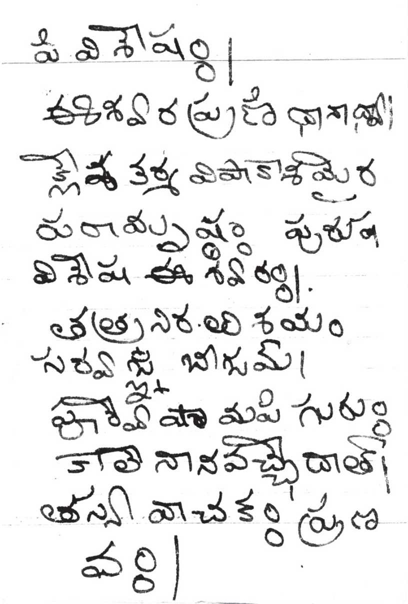
ఇదం నమః ఋషిభ్యః పూర్వేభ్య పూర్వేజేభ్యః ఫథికృద్భ్య (ఋ.వే. X 14.15)

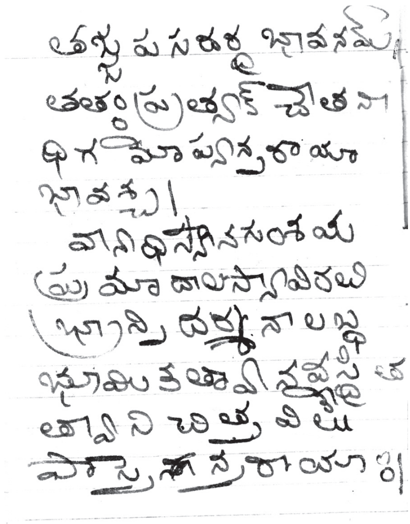


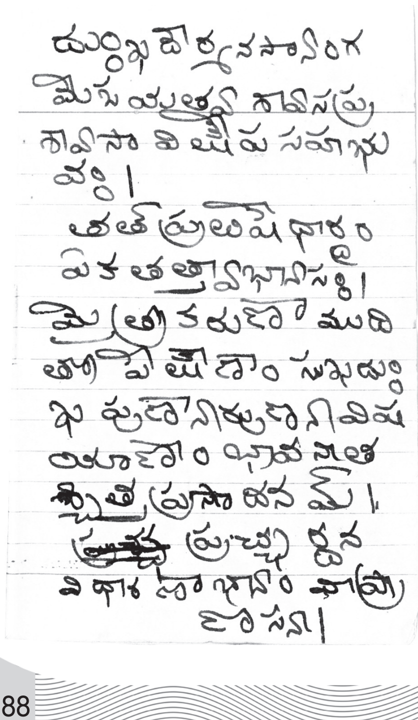


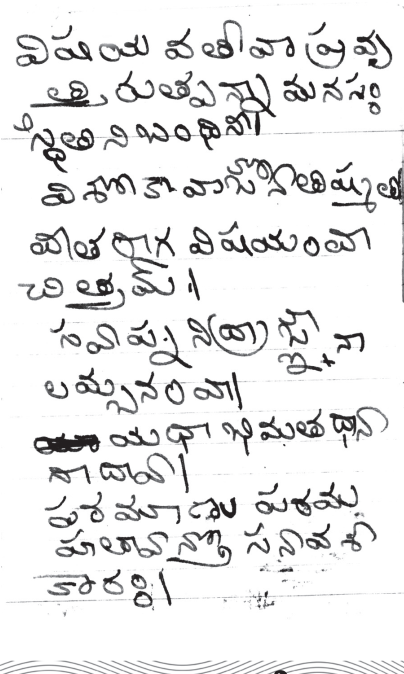





పి విశేషః।
ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా।
క్లేశకర్మవిపాకాశయైర
పరామృష్టః పురుష
విశేష ఈశ్వరః।
తత్ర నిరతిశయం
సర్వజ్ఞబీజమ్।
స పూర్వేషామపి గురుః
కాలేనానవచ్ఛేదాత్।
తస్య వాచకః ప్రణ
వః।


తజ్జపస్తదర్థభావనమ్।
తతః ప్రత్యక్చేతనా
ధిగమోఽప్యన్తరాయా
భావశ్చ।
వ్యాధిస్త్యానసంశయ
ప్రమాదాలస్యావిరతి
భ్రాన్తిదర్శనాలబ్ధ
భూమికత్వానవస్థిత
త్వాని చిత్తవిక్షే
పాస్తేఽన్తరాయాః।


దుఃఖదౌర్మనస్యాఙ్గ
మేజయత్వశ్వాసప్ర
శ్వాసా విక్షేపసహభు
వః।
తత్ప్రతిషేధార్థం
ఏకతత్త్వాభ్యాసః।
మైత్రీకరుణాముది
తోపేక్షాణాం సుఖదుః
ఖపుణ్యాపుణ్యవిష
యాణాం భావనాత
శ్చిత్తప్రసాదనమ్।
ప్రచ్ఛర్దన
విధారణాభ్యాం వాప్రా
ణస్య।

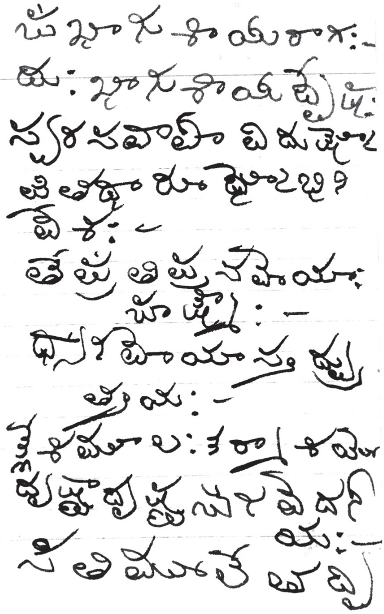

విషయవతీ వా ప్రవృ
త్తిరుత్పన్నా మనసః
స్థితినిబన్ధనీ
విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ
వీతరాగ విషయం వా
చిత్తమ్।
స్వప్ననిద్రాజ్ఞాన
లమ్బనం వా।
యథాభిమతధ్యా
నాద్వా।
పరమాణు పరమ
మహత్త్వాన్తోఽస్య వశీ
కారః।

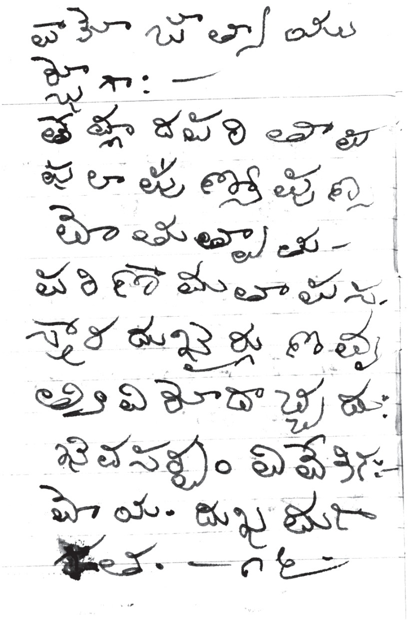
క్షీణవృత్తేరభిజాతస్యేవ
మణేర్గ్రహీతృగ్రహణ
గ్రాహ్యేషు తత్స్థతదంజ
నతా సమాపత్తిః ।
తత్ర శబ్దార్థజ్ఞానవికల్పైః
సంకీర్ణా సవితర్కా స
మాపత్తిః ।
స్మృతిపరిశుద్ధౌ స్వరూ
పశూన్యేవార్థమా
త్రనిర్భాసా
నిర్వితర్కా ।

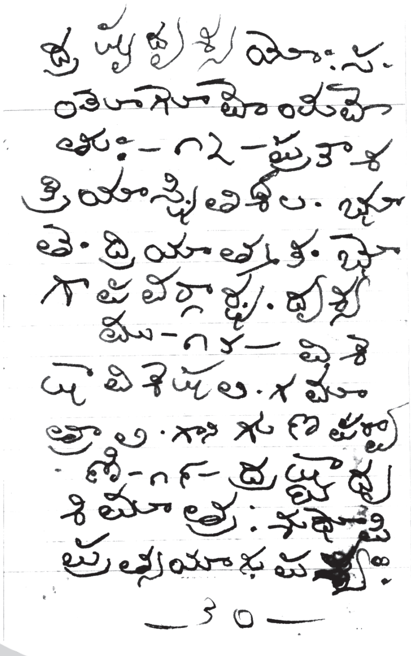
ఏతయైవ సవిచారా
నిర్విచారా చ సూక్ష్మ
విషయా వ్యాఖ్యాతా ।
సూక్ష్మవిషయత్వం
చాలింగపర్యవసానం
తా ఏవ సబీజస్సమా
ధిః ।
నిర్విచారవైశారద్యే
ఽధ్యాత్మప్రసాదః ।
ఋతంభరా తత్ర
ప్రజ్ఞా ।

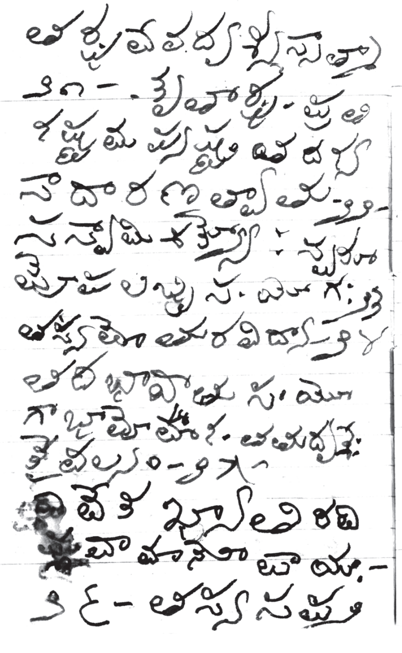
శ్రుతానుమానప్రజ్ఞా
భ్యామన్యవిషయా విశే
షార్థత్వాత్ ।
తజ్జః సంస్కారోఽన్య
సంస్కారప్రతిబంధీ ।
తస్యాపి నిరోధే సర్వ
నిరోధాన్నిర్బీజస్స
మాధిః ।
[illegible] పాదః:—
[illegible]
[illegible]

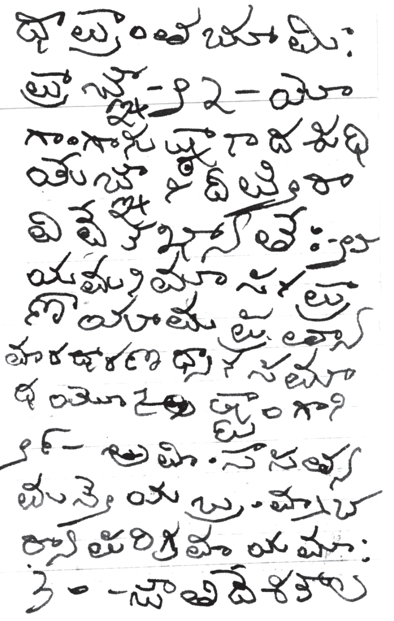
యోగః:—
[illegible]

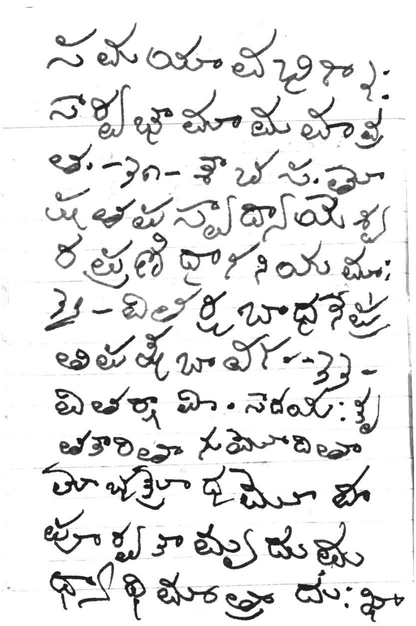


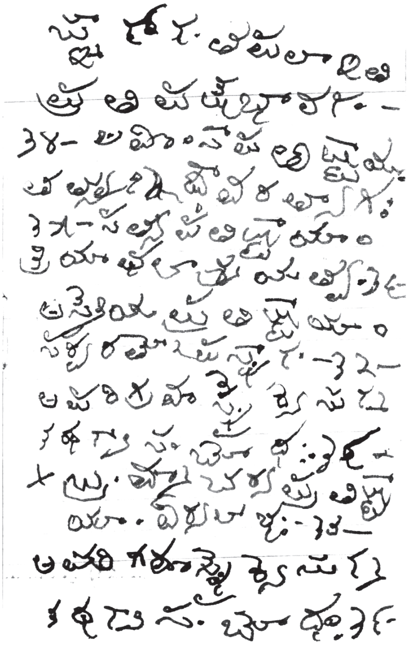


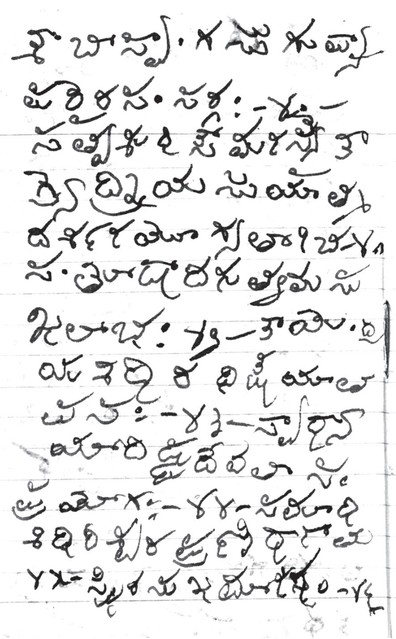


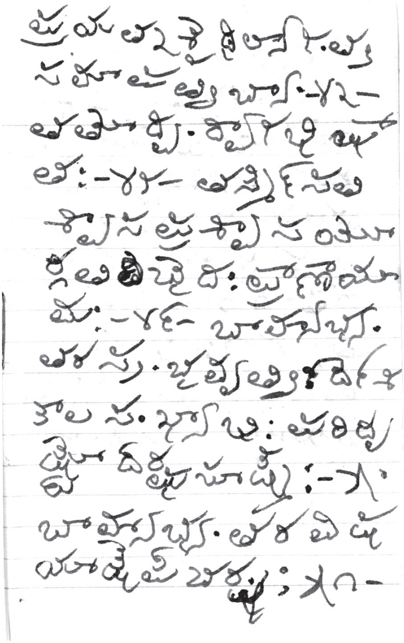


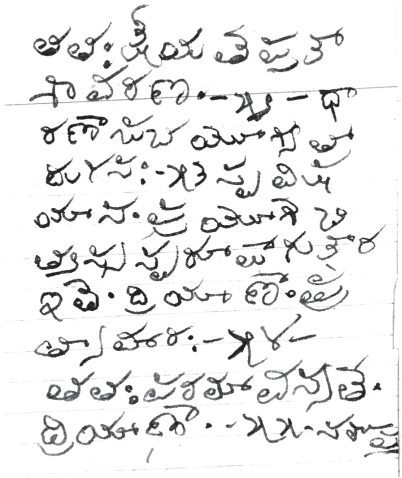












ఆ విధంగా ఒక మహాయోగి పల్లెలో ఉన్నను పరమాత్మను అనుభూతి చెందే శుద్ధ నిరంతర సాధనా మార్గాన్ని ఆచరించి ఒక నిదర్శనంగా చూపారు.

"మహాజనో యేన గత స్స పంథాః" మహాజనులు నడిచినదే మార్గము.

(మహాభారతము–అరణ్యపర్వము)

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రము - యోగము

శరీర స్వాస్థ్యానికి యోగము చాలా సహాయకారి అని మన ఋషులకు ఏనాడో తెలిసింది. చరకసంహితలో మందు, ఆహార నియమములతో (పథ్యము) పాటు ధ్యానము కూడా చెప్పబడినది (Priscription).

ఈనాడు అధునాతన వైద్యశాస్త్ర చికిత్సలలో యోగాభ్యాసము, యోగవ్యాయామము ఒక ముఖ్య అంశమైనది. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి ప్రాణాయామము చాల ఉపయోగకరము. హృద్రోగము మానవాళికి ఒక పోటు అయింది. రక్తపు ఒత్తిడి (Blood Pressure), చక్కర (Sugar) లు మితి దాటినందువలన, జీవిత సమస్యల ఒత్తిడి వలన గుండె అలసి పోటుకు గురి అయ్యే పరిస్థితులు ఎక్కువైనాయి. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రము కూడా ముందుకువెళ్ళి గుండె తెరిచిన ఆపరేషన్లు (Open Heart Surgery) విద్యుత్ హృదయ శోధన (Angiography), హృదయ నాడి ప్లాస్టికుతో వెడల్పు చేయుట (Angioplasty), ఇ.సి.జి. (Electro Cardiograph) విద్యుత్ చలనచిత్రము (Electrogram) మొదలైనవి జిల్లాలలో కూడా అందుబాటు అయినవి. ఆసియన్ హృదయసంస్థ (Asian Heart Institute, Mumbai) ఉషా ముళ్లపూడి హాస్పిటల్ (హైదరాబాద్) మొదలైన ఆరోగ్యసంస్థలు ముఖ్య నగరాలలో వెలిశాయి. ఈ సంస్థలన్ని హృదయ రోగాలను రాకుండా చేసే విధానములు. హృదయచికిత్స తరువాత తీసుకొనవలసిన చర్యల విధముల గూర్చి చాలా ప్రాధాన్యము ఇస్తాయి. మొదట్లోనే రక్తపరీక్షతో పాటు జిడ్డు (Cholestrol) పరీక్ష (Lipid Test) ద్వారా గుండె కష్టములు తెలిసికొనబడితే గుండెపోటు రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకొనవచ్చును. ఈ అన్ని చర్యలలో యోగాభ్యాసము చాలా చాలా అవశ్యము.

నాకు కొంచెం గుండె ఒత్తిడి కొద్ది సమయం కిందనే అయినప్పుడు ఓ నాలుగురోజులు బరోడా హృదయసంస్థ (Baroda Heart Institute) లో వుండవలసి వచ్చింది. అక్కడ డా॥ పరివీందర్‌సింగ్ నాకు మిత్రుడు, ఒక ఉదాత్తమైన కుశలుడైన వైద్యనిపుణుడు. నాకు ఆపరేషన్ కాని అంజియో ప్లాస్టీ కాని చేసే అవసరం లేకపోయింది. కొంచెంగా ఉన్న రక్తము కణముల కుచ్చెలను (Blood Clots) మందుతోనే కరిగించారు.

ఆ సమయంలో వారు యోగాభ్యాస విధానాలను అక్కడ చేరిన పేషెంట్లకు నేర్పినవి, చెప్పినవి చూచినాను. అందులో వారిచ్చిన 10 నిమిషాల లఘు వ్యాయామము చాలా సులభము మరియు ఉపయోగకరము. ఇది ఆరోగ్యం బాగుగా వున్నవారు, లేనివారు, చికిత్స పొందినవారు, పొందబోయేవారు అందరూ పాటిస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఉత్సాహం బాగుంటుంది. మనస్సు చురుకుగా వుంటుంది. అది తెలిసికొని రోజుకు రెండుసార్లు సులభ సాధన చేయండి.

సూక్ష్మములో మోక్షము - చిటికలో చికిత్స:

I. పడుకుని వుండి చేసే లఘు వ్యాయామాలు (10 సార్లు):

1. రెండు మడమలను ముందు వెనుక 10 సార్లు చేయాలి. (రెండు పాదములు కలిసి మరియు ఒకదాని తరువాత ఒకటి చేయవచ్చును)
2. చేతులను ద్రోణముద్రలో వుంచి ముక్కుల ద్వారా గాలిని పీల్చి నోటి ద్వారా మెల్లగా ఊదుచు వదులవలయును.

II. కూర్చుని వుండి చేసే వ్యాయమములు (10 సార్లు):
(సంజీవనీ ముద్ర లేక ద్రోణ ముద్ర లేక ప్రాణ ముద్ర)

1. మడమలను కదిలిస్తు పాదములను ముందు వెనుక చేయవలయును.
2. కాళ్లను కదిలిస్తు కాళ్లను జాపుట, ముడుచుకొనుట, ముడిచినపుడు ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకొని జాపినపుడు నోటి ద్వారా ఊదుచు వదులవలయును.
3. పిడికిలిని ముడుచుట, వదలుట, ముడుచుట, వదలుట
4. రెండు మణికట్లను పిడికిలి ముగించి వలయాకారముగా చేతులు కొంచెం జాపి ప్రదక్షణము, అప్రదక్షణములో తిప్పుట.
5. మోచేతులను మడచి–జాపి–మడచుట, మడచినపుడు ముక్కుల ద్వారా గాలిని పీల్చి జాపినపుడు నోటి ద్వారా వదలుట.
6. చేతులను ద్రోణముద్రలో ఉంచి భుజసంధులను వలయాకారముగా ప్రదక్షణ, అప్రదక్షిణములుగా తిప్పుట.
7. చేతులు ద్రోణముద్రలో ఉంచి భుజసంధులను పైకి, క్రిందికి చేతులు పైకి చేసినపుడు ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చి సరళము చేసినపుడు నోటి ద్వారా వదలుట.
8. చేతులు పైకి కిందికి చేతులు పైకి లేపినపుడు గాలి పీల్చుట, కిందికి చేసినపుడు నోటి ద్వారా వదలుట

III. నిలుచుండి చేసే వ్యాయామములు:

1. నిలుచున్నచో పాదములు మడమలు ఆన్చి మడచుట, వదలుట

2. నిలుచున్న చోట త్వరగా నడచుట (Maching in place)

IV. నడచుట పదినిమిషములు:

చేతులు ఊపుచు చిన్నవికాని పెద్దవికాని అడుగులు వేయుచు నడచుట.

V. ఏదైన ఆట ఆడుట:

VI. గమనికలు:

1. భోజనమునకు ముందు, భోజనము తరువాత $1^1/_2$ గంII లు తరువాత వ్యాయామము చేయవచ్చును. భోజనము వెంటనే చేయరాదు

2. కాళీ కడుపుతో వ్యాయామము చేయవలదు.

3. చాల అలసట వస్తే వ్యాయామము ఆపవలెను.

4. తలతిరుగుతున్నట్లు అనిపించినపుడు, వక్షములో నొప్పి వున్నప్పుడు, జ్వరము అస్వస్థత వున్నప్పుడు, కక్కు వచ్చేటట్లు అనిపించినపుడు దమ్ము అగినపుడు, అలసట వచ్చినప్పుడు వ్యాయామము ఆపవలెను.

VII. అనువైన సులభమైన ప్రాణామాయాభ్యాసము:

1. రోజుకు రెండుసార్లు ఏవైనా కనీసం 20 శ్లోకములు వినిపించేటట్లు పఠించుట. గబగబ కాకుండా చాలా మెల్లగా పఠించుట.

2. విష్ణు సహస్రనామము గాని, లలితా సహస్రనామము గాని పఠించుట.

3. శాస్త్రీయ సంగీతము పాడుట.

యోగధ్యానములు

వేదములు, ఉపనిషత్తులు, మహావాక్య రత్నావళి, బ్రహ్మసూత్రములు

యోగధ్యానములు - వేదములు

వేదములే యోగమునకు, ధ్యానమునకు, సమాధికి, జ్ఞానమునకు, చైతన్యానుభూతి మార్గములకు మూలము. వేదమంత్రములలో తలమానికమైనది, సర్వచైతన్యములకు ప్రేరణలకు తల్లియైనది గాయత్రీ మంత్రమే. అది ధ్యానమంత్రము మరియు యోగసాధనా విధము. గాయత్రీ చంధస్సు (8+8+8 అక్షరములు. మూడుపాదములు మొత్తము 24 అక్షరములు) లో నున్న ఈ మంత్రము ఋగ్వేదములోని మూడవ మండలములో 62వ సూక్తములో 10-12 మంత్రముల సంఘములో 10వ మంత్రముగా విరాజమానమైనది. ఈ మంత్రములకు (10-11-12) ఋషి విశ్వామిత్రుడు, దేవత సవిత, చంధస్సు గాయత్రి. రాజు నుండి రాజర్షిగా, రాజర్షి నుండి బ్రహ్మర్షిగా, వేదమంత్ర ద్రష్టయైన మహర్షిగా తన్ను తాను సాధన ద్వారా, నిరంతర తపస్సు ద్వారా పరిణతి చెందించుకున్న విశ్వామిత్ర మహర్షి ఈ సావిత్రీ (గాయత్రి) మంత్రాన్ని దర్శించి విశ్వానికి అందించి విశ్వమిత్రుడైనాడు.

ఆ మంత్రం ఇలా వున్నది:

> "తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
> భర్గో దేవస్యధీమహి
> ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్" (ఋ.వే. 62.10)
>
> ఈ పరమ చైతన్యమే ఈ సూర్యజ్యోతి చూడ
> ఆ దివ్యజ్యోతి గూర్చి ధ్యానించెదము గాక
> మన బుద్ధిని చింతలను ఆ జ్యోతి ప్రేరణ చేయుగాక"

తరువాత ఈ పరమ పవిత్ర మంత్రము ఈ విధంగా రూపొందింది.

> "ఓం భూః భువః సువః (ఓం భూర్భువస్సువః)
> తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
> భర్గో దేవస్యధీమహి
> ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్"

ఓంకారము పరమాత్మ స్వరూపము. ఓంకారము అ, ఉ, మ మరియు మౌనము (,) అనే నాలుగు మాత్రల కూడలి. అ, ఉ, మ, (.) అని ఉచ్చరిస్తూ ధ్యానం

ాతి అవుతాయి. ఇదియొక మౌలికధ్యానము,

రములో మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన చక్రములు
ర, అనాహత చక్రములు (విష్ణుగ్రంథి) 'మ'
రుద్రగ్రంథి), (.) మౌనములో సహస్రారము
అవుతాయి.

స్సు 'మ' అనగా బుద్ధి, మౌనము అనగా

ద్ధి, ఆత్మల కలయిక సిద్ధిస్తుంది.

గః" (దేహము, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మల
ంకారమే మొదటి ధ్యానము. ఓంకారము
ట తానే అవుతుంది. బయట ప్రపంచమును
జపిస్తూ దృష్టిని అంతర్గతము చేసుకొంటే
నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము,
మాధి) సాక్షాత్కారము అవుతుంది.

రెండవ ధ్యానము వున్నది 'భూ' అనగా
ఆకాశము, పై లోకము (స్వర్గము). 'భువ'
వాయు (ప్రాణ) లోకము. 'భూ' అనగా
భువ' అనగా మనస్సు, 'సువ' అనగా బుద్ధి,

దివ్యత్వము. భూమిపై నుండి ప్రాణము
స్సువః")

్యనము, "భూర్భువస్సువః" అనేది సంక్షిప్త
నములు మూడవదియైన సమగ్ర సంపూర్ణ
ంచేవే.

“తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గో దేవస్యధీమహి
ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్”

ఈ మంత్రము మూడు చరణములలో వుంది. ఒక్కొక్క చరణము 8 అక్షరములో వుంది. ఈ 24 అక్షరాల, మూడుచరణముల చంధస్సును గాయత్రీ చంధస్సు అంటారు. ఆ విధంగా ఈ సావిత్రీ మంత్రాన్ని గాయత్రి అంటారు.

“తత్సవితుర్వరేణ్యమ్” అనే మొదటి చరణము దేవతాచరణము. “దేవుడు ఎక్కడ వున్నాడు?” అనే ప్రశ్నకు ఈ చరణం సమాధానం చెబుతుంది. “ఆ పరమ చైతన్యమే ఈ సూర్యజ్యోతి చూడ”. సూర్యమండలంలో ఉండే సావిత్రి అనే వెలుగుతో నిండి సవిత అనబడే ఆంశుమానుడు, ఆదిత్యుడు ఆ పరమాత్మ అని స్పష్టంగా చెబుతుంది.

“తండ్రీ! బ్రహ్మ గూర్చి చెప్పండి” అన్న భృగు మహర్షి తన తండ్రి అయిన వరుణదేవుని అడిగితే ఆయన “దేని వలన మనము జన్మించినామో, దేనివలన మనము జీవిస్తున్నామో, అదే బ్రహ్మము నాయనా” అని చెప్పారు. ఈ మూడు లక్షణాలు, ఈ భూమిమీద ఉండే మనకొరకు, సూర్యమండలానివే.

(Emerging, surging and merging of all beings on this earth is from, because of and into sun only. Earth was part of solar cloud at the begining. Earth is sustained because of and around sun now, Earth will again be part of and will be covered by sun when it will expand to become a red giant and will be a minute element of the sun when the sun will become a white dwarf.)

ఆ విధంగా ప్రథమమైన దేవతాచరణము ప్రత్యక్షంగా భగవత్తత్వాన్ని చూపుతుంది. ఇక “భర్గో దేవస్యధీమహి” అనే రెండవ చరణము ఆ పరమ తేజాన్ని అనుభూతి చేసుకొనే మార్గం చూపుతుంది.

“ఆ దివ్యజ్యోతిని గూర్చి ధ్యానించెదము గాక” మొదటిసారి మానవజాతి ధ్యానాన్ని గూర్చి చెప్పటం (ధీమహీ) ఈవేదమంత్రములోనే. ఈ రెండవ చరణము ధ్యానచరణము.

మానవజాతి ధ్యానము వైపు చరణము వేసినది ఈ ధ్యానచరణముతోనే.

మూడవ చరణముయైన "ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్" అనేది ప్రేరణా చరణము. "మన బుద్ధిని, చింతనలను ఆ జ్యోతి ప్రేరణ చేయుగాక" ఆ దివ్య చైతన్యము వైపు దృష్టి మరల్చి ధారణ చేయుటయు, ధ్యానము చేయుటయు, దివ్య ప్రేరణను అందుకొను సమాధి అనుభూతి చెందటయు ఈ సావిత్రీ (గాయత్రి) మంత్రము యొక్క ధ్యేయము.

ఆ విధంగా

"ఓం భూర్భువస్సువః
తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గో దేవస్యధీమహి
ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్"

అనేది మూడవ ధ్యానము.

ఆ విధంగా ఓం (.) తో మూడుసార్లు భూః, భువః సువః (.) తో మూడుసార్లు సావిత్రీ మంత్రము, మూడు చరణాలతో మూడుసార్లు మొత్తము తొమ్మిది సార్లు ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అనుభూతి అవుతాయి. శుద్ధమనముతో, శుద్ధమైన బుద్ధితో, శుద్ధమైన దేహముతో, స్థిరముగా కూర్చుండి ఈ మంత్ర ధ్యానం చేస్తే అష్టాంగయోగము అనుష్ఠానము అవుతుంది.

రోజుకు మూడుసార్లు గాయత్రీ మంత్రమును ఒకేసారి కూడ జపిస్తే (3×9) 27 సార్లు ధ్యానం అవుతుంది. ధ్యాన నక్షత్రమాల సిద్ధిస్తుంది. ఎన్నిసార్లు గాయత్రీ మంత్రము, మూడుపూటలా, ధ్యానం చేస్తే అన్ని నక్షత్రమాలలు వెలిగి ఒక ధ్యాన విశ్వమే ప్రకాశమానమై చైతన్య కాంతిని వెదజల్లుతుంది.

సంధిలో చేసే వందనము సంధ్యావందనము. సంధ్యావందనములో, వేరు మహా పవిత్రమైన వేదమంత్రములతో పాటు గాయత్రీ మంత్రము కేంద్రముగా విరాజిల్లుతుంది. ధ్యానము సంధ్యావందనము యొక్క లక్ష్యము.

ఆ విధంగా వేద ప్రతిపాదిత యోగసాధన సంధ్యావందనములో అంతర్గతముగా ఉన్నది. సంధి అంటే కలయిక. మనము తెలివితో ఉండే సమయములో ప్రతిదినము మూడు సంధులు వస్తుంటాయి. రాత్రి నుండి దినములోనికే మార్చే

సంధి ప్రాతః సంధ్య. ఇది మొదటి సంధ్య. పగలు 12 గం॥లకు సూర్యుడు ఆరోహణ సమాప్తం చేసి అవరోహణ ప్రారంభం చేసే సమయం మధ్యాహ్న సంధి. ఇది రెండవ సంధ్య. తరువాత దినము నుండి రాత్రికి మార్చే సమయం సాయం సంధ్య. ఇది మూడవ సంధ్య.

ప్రాతఃసంధ్యలో రాత్రి వున్న దేహమనోబుద్ధులస్థితి దినమునకు అనుకూలమైన స్థితికి రావాలంటే స్నానం చేసి దేహాన్ని, గాయత్రీమంత్రోచ్చారణతో కూడియున్న ప్రాణాయామంతో మనస్సును, గాయత్రీ మంత్రార్థ అవగాహనతో బుద్ధిని శుద్ధము చేసికొని గాయత్రీ మంత్ర సమగ్ర యోగసాధనతో ఆత్మ చైతన్యానుభూతిని చెందవచ్చును.

ఆ విధంగా ప్రాతఃసంధ్య సమయంలో ఈ మంత్రం "గాయత్రి" అవుతుంది. అది మానసిక శక్తి. ఉత్సాహవంతంగా ఉన్న పూర్వాహ్ణాన్ని ఉత్తరార్థంలో కార్యోన్ముఖం చేసేది మరియు మధ్యాహ్నవేళ ముఖ్యంగా దేహాన్ని ఉత్సాహపరుస్తుంది కనుక అదే మంత్రాన్ని "సావిత్రి" అంటారు. అది భౌతిక బలము దేహశక్తి.

సాయంత్రం వేళ బుద్ధిని వెలిగిస్తుంది కనుక అదే మంత్రాన్ని "సరస్వతి" అంటారు. అది జ్ఞానశక్తి. బుద్ధిశక్తి.

గాయత్రి. సావిత్రి. సరస్వతి.

త్రివిధములైన శక్తులతో తరింపజేసే యోగధ్యానము ఈ మహాయోగధ్యాన వేదమంత్రము.

ఒకసారి అనండి

"ఓం భూర్భువస్సువః
తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గో దేవస్యధీమహి
ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్"

వేదమంత్రములన్నీ ధ్యానమంత్రములే. అయితే యోగము గూర్చి, కుండలినీ చక్రముల గూర్చి, ప్రాణాయామము గూర్చి అధర్వ వేదములో చక్కగా చెప్పబడినది.

“అష్టాచక్రా నవ ద్వారా
దేవానాం పురయోధ్యా
తస్యాం హిరణ్మయః కోశః
స్వర్గో జ్యోతిషావృతః (అ.వే. X 2.31)

అష్ట చక్రములు నవద్వారములు కల ఈ దేహము అయోధ్యయైన పురము. దానియందు హిరణ్మయమైన కోశములు స్వర్గమునకంటు వెలుగులు విరాజమానమై యున్నాయి. (మామూలు ఏడు కుండలినీ చక్రాలతో, నేత్రముల వెనుకయున్న కేంద్రము చుట్టు యున్న క్షేత్రము కలిస్తే ఎనిమిది చక్రాలు అవుతాయి.)

ఇక ప్రాణము అపానముల గూర్చి అధర్వ వేదములో ఇలా వున్నది.

“సప్త ప్రాణాః సప్తాపానాః సప్తవ్యానాః” (అ.వే. XV 15.2.9)

“సప్త ప్రాణములు, సప్త అపానములు, సప్త వ్యానములు” అని చెపుతూ ఏడు తలముల ప్రాణశక్తుల గూర్చి స్పష్టముగా వివరించబడింది.

అధర్వ వేదములో యోగము గూర్చి చాల చోట్ల ప్రస్తావించబడినది. ఆ విధంగా వేదమే యోగమునకు పునాదియైన మూలము.

నరకచతుర్దశి
30-10-2005
దక్షిణ బదరి

వేదమంత్రములు-ధ్యానయోగము

వేదములలో ప్రతి శ్లోకము మంత్రమే. మనోవృత్తిని ఆపి ఏకలక్ష్యం చేయటానికి అవి పరమసాధనములు.

ఋగ్వేదములో మొట్టమొదటి మంత్రము

"అగ్నిమీళే పురోహితం
యజ్ఞస్యదేవం ఋత్విజమ్
హోతారం రత్న ధాతమమ్"

"అగ్ని పురోహితుడు ప్రియమైన యతడు
యజ్ఞముకు దేవుండు ఋత్విజుండు
హోతకూడ మాకు సంపదలనిచ్చుచుండు"

అనేది ఒక ప్రార్థనా ధ్యానమంత్రమే.

ఈ మంత్రము గాయత్రీ చంధస్సులోనున్నది. గాయత్రీ చంధస్సు ధ్యాన చంధస్సు. వేదశ్లోకములు సంహిత, పద, క్రమ, జట ఘనరూపములో వల్లించవలెను. శ్లోకం చెప్పుతున్నప్పుడు ప్రాణాయామయియై మనుస్సు ఏకలక్ష్యమై, బుద్ధి వెలిగి ఆత్మ చైతన్యం ప్రవహిస్తుంది. ఆ విధంగా వేదములు ధ్యానయోగ అనుష్ఠాన సంహితలు. వేదములలో కర్మ, భక్తి జ్ఞాన యోగములు కలవు. ధ్యాన యోగముతో పాటు, కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన విధానములు మానవుని యోగమార్గం వైపు తీసుకొని వెళుతాయి. యోగము గూర్చిన ఉపనిషత్తులు ఎన్నియో కలవు. యోగశిఖ ఉపనిషత్, యోగచూడామణి ఉపనిషత్, యోగ కుండలి ఉపనిషత్, నాదబిందు ఉపనిషత్ కొన్ని ముఖ్యమైన యోగోపనిషత్తులు. యోగ కుండలి ఉపనిషత్తు చక్రముల గూర్చి, బీజాక్షరముల గూర్చి, ఆయాధ్యానముల గూర్చి తెలుపుతుంది.

యోగదర్శనము వేదలక్ష్యసిద్ధికి రాజమార్గము.

పార్థివ నరకచతుర్దశి
31-10-2004

ఉపనిషత్తులు - యోగము

ఉపనిషత్తులన్నీ కూడ యోగ రాజమార్గములను వెలిగించు అంతర్జ్యోతులే. ఆత్మ బ్రహ్మల ఐక్య జ్ఞాన సంహితలే ఉపనిషత్తులు. ఉపనిషత్తులన్నీ బ్రహ్మాత్మసమాధి సంధాన శాస్త్రములు. 108 ముఖ్యమైన ఉపనిషత్తులలో ప్రత్యేకంగా యోగమును గూర్చి తెలిపే కొన్ని ఉపనిషత్తులు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా మాండుక్యోపనిషత్తు, శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు, అక్ష్యుపనిషత్తు, శాండిల్యోపనిషత్తు, నాదబిందు ఉపనిషత్తు, యోగకుండల్యుపనిషత్తు, వరహ ఉపనిషత్తు, త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్తు, కఠోపనిషత్తు, దర్శనోపనిషత్తు, మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు, యోగతత్త్వోపనిషత్తు, కైవల్యోపనిషత్తు, అన్నపూర్ణోపనిషత్తు, నృసింహతాపిన్యోపనిషత్తు, ముక్తికోపనిషత్తు, అధ్యాత్మోపనిషత్తు, మహోపనిషత్తు మరియు ఇంకను కొన్ని ఉపనిషత్తులు యోగ సాధన గూర్చి యోగ విధానమును గూర్చి కలవు. యోగమును గూర్చి ఉపనిషత్తులనందలి ఉదాహరణ కిరణముల వెలుగు చూతాము రండి.

యోగము

"అవేదనం విదుర్యోగం చిత్త క్షయ మకృత్రిమమ్" - అక్ష్యుపనిషత్ II - 3

ఏవిధమైన వేదన (అభాస) లేక వుండి చిత్తము క్షయమవటమే నిజమైన యోగము.

1. యమము

"తత్ర అహింసా సత్య అస్తేయ బ్రహ్మచర్య దయా ఆర్జవ క్షమా ధృతి మితాహార శౌచాని చేతి యమా దశా" - శాండిల్యోపనిషత్ I - 1

అందున అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఆర్జవము, క్షమ, ధృతి, మితాహారము, శౌచము అను పది యమములు.

2. నియమము

"తపః సంతోష ఆస్తిక్య దాన ఈశ్వర పూజన సిద్ధాంత శ్రవణ హ్రీ మతి జప వ్రతాని దశ నియమాః" - శాండిల్యోపనిషత్ I - 2

తపము, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, సిద్ధాంత శ్రవణము, హ్రీ (బిడియము), మతి, జపము, వ్రతము అను పది నియమములు.

3. ఆసనము

"ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగత్త్రయం"–త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ II-3

ఆసనమును సాధించిన యోగి మూడు జగముల జయించును.

4. ప్రాణాయామము

"హేతుద్వయం చిత్తస్య వాసనాచ సమీరణః తయోర్వినిష్ట ఏకస్మిన్ స్తద్వావపి వినశ్యతః" – యోగకుండల్యుపనిషత్ I - 1

చిత్తమునకు రెండు కారణములు కలవు. వాసన మరియు వాయువు (ప్రాణవాయువు). ఏ ఒకటి లేకున్నను రెండును లేకుండ పోవును.

5. ప్రత్యాహారము

"విషయేభ్య ఇంద్రియార్థేభ్యో మనో నిరోధనం ప్రత్యాహారః"

– మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్ I - 7

ఇంద్రియార్థ విషయముల నుండి మనస్సు నాపుట ప్రత్యాహారము.

6. ధారణ

"విషయ వ్యావర్తన పూర్వకం చైతన్యే చేతః స్థాపనం ధారణం భవతి"

– మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్ I - 8

విషయముల నుండి నిరోధింపబడిన చిత్తము చైతన్యమునందు స్థాపన యగుట ధారణ.

7. ధ్యానము

"సర్వ శరీరేషు చైతన్యైకతానతా ధ్యానమ్" – మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్ I - 9

అన్ని దేహములందుండు చైతన్యమున అనన్య ఏకాగ్రత ధ్యానము.

8. సమాధి

“అథ సమాధిః జీవాత్మ పరమాత్మైక్యావస్థా త్రిపుటీరహితా పరమానంద స్వరూపా శుద్ధ చైతన్యాత్మికా భవతి” – శాండిల్యోపనిషద్ I - 11

జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యావస్థ, త్రిపుట రహిత స్థితి, పరమానంద స్వరూప శుద్ధి చైతన్యాత్మికము సమాధి.

ఈ విధంగా ఉపనిషత్తులు యోగసాధనము గూర్చి, ధ్యానము గూర్చి, సమాధి గూర్చి ఎన్నో తీర్ల చెపుతున్నాయి.

అట్లు షడ్దర్శనములు అన్నియు ఆత్మ పరమాత్మల యోగము వైపే తీసుకువెళుతున్నాయి.

మహావాక్య రత్నావళి - సమాధి

ఇక సమాధి గూర్చి వివిధ ఉపనిషత్తుల సమాస సారమైన మహావాక్య రత్నావళి యందు సమాధి వాక్య ప్రకరణము ఏమి చెపుతుందో తెలుసుకొంటే సమాధి స్థితి గూర్చి మరింత స్పష్టం అవుతుంది.

1. జీవాత్మపరామాత్మైక్యావస్థా త్రిపుటిరహితా పరమానందస్వరూపా శుద్ధ చైతన్యాత్మికా సమాధిః (శాండిల్య-అ. 1)

2. ధ్యాతృధ్యానే విహాయ నివాతస్థిత దీపవద్ధ్యేయైకగోచరం చిత్తం సమాధిః (పైంగల-అ. 3)

3. మనః ప్రచారశూన్యం పరమాత్మని లీనం భవతి (మండల బ్రాహ్మణ-బ్రా. 3)

4. ప్రాప్తే జ్ఞానేన విజ్ఞానే జ్ఞేయేచ పరమాత్మని, హృది సమ్యక్ స్థితే దేహే లబ్ధశాంతిపదంగతే, తదా ప్రభామనోబుద్ధి శూన్యం భవతి. (పైంగల-అ. 4)

5. ప్రాణాపానయోరైక్యం కృత్వా ధృతకుంభకో నాసాగ్రదర్శన దృఢ భావనయా ద్వికరాంగులీభి ష్షణ్ముఖీకరణేన ప్రణవధ్వనిం నిశమ్య మనస్తత్ర లీనం భవతి (మండల బ్రాహ్మణ-బ్రా. 2)

6. పయస్రవానంతరం ధేనుస్తన క్షీరమివ సర్వేంద్రియవర్గే పరినష్టే మనోనాశో భవతి (మండల బ్రాహ్మణ-బ్రా. 3)

7/8. యదా పంచావతిష్ఠన్తే జ్ఞానాని మనసాసహ
బుద్ధిశ్చ నవిచేష్టంతి తామహుః పరమాంగతిం (కఠ-అ.2 - వల్లి 6)

9/10. సశాంత సర్వసంకల్పా యా శిలావదవస్థితిః
జాగ్రన్నిద్రా వినిర్ముక్తా సా స్వరూపస్థితిః పరా (మైత్రేయ-అ.2)

11/12. మారుతే మధ్యసంచారే మనః స్థైర్యం ప్రజాయతే
యో మనస్సుస్థిరీభావః సై వావస్థా మతోన్మనీ (మైత్రేయ-అ.2)

1. జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యావస్థ, త్రిపుటి రహిత స్థితి, పరమానంద స్వరూప శుద్ధ చైతన్యాత్మకము ఐన పరమస్థితి సమాధి.

2. ధ్యానము, ధ్యాత అను వృత్తి లేక ధ్యేయమైన బ్రహ్మస్వరూప మొందినప్పుడు గాలి కదలిక లేనిచోట వుండు దీపమువలె నున్న చిత్త స్థితి సమాధి.

3. ప్రచారము లేని మనస్సు పరమాత్మతో లీనమగును.

4. జ్ఞానము వలన విజ్ఞానము ప్రాప్తించి జ్ఞేయమైన పరమాత్మ హృదయమందు సమ్యక్‌స్థితిన నిలిచియుండినపుడు, దేహము అభిమాన రహితమైన శాంతి స్థితిని పొందినపుడు, జాగృత్‌స్వప్న సుషుప్తులు రహితమగును.

5. ప్రాణము అపానములను ఐక్యముచేసి, కుంభకమును ధరించి, నాసాగ్ర దర్శనము దృఢముగా యుంచి, రెండు చేతుల వేళ్లతో షణ్ముఖీకరణము చేసి (రెండు బొటన వేళ్లతో చెవులను, రెండు చూపుడు వేళ్లతో కన్నులను, రెండు నడిమి వేళ్లతో రెండు నాసా రంధ్రములను మూసియుంచి) ప్రణవనాదమును వినుచున్న మనస్సు ఆ నాదమందు లీనమగుచున్నది.

6. పాలు పితికిన తరువాత పొదుగులోని పాలు లేకుండయైనట్లు పది ఇంద్రియములు తమ వృత్తులను వదలి పరినష్టము ఐనపుడు మనోనాశము అగుచుండును.

7/8. పంచేంద్రియములు మనస్సుతో కూడ, మరి బుద్ధియును కూడ చేష్టలను ఆపినపుడు పరమగతి యగును.

9/10. సర్వ సంకల్పములు శాంతమై మనస్సు రాయివలెయై, జాగృతి, స్వప్నము, నిద్ర లేకయుండిన పరమ స్వరూపస్థితి యగును.

11/12. వాయువు మధ్య సంచారమున (కుడియెడమలు, ఇడపింగళలలో, కాకుండా) సుషుమ్నా మార్గమున నున్నపుడు మనస్సు స్థిరముగా నుండును. మనస్సు స్థిరముగా నున్న అవస్థ ఉన్మనీ సమాధి యగును.

13/14. సరూపో సోమనో నాశో జీవన్ముక్తస్య విద్యతే
నిదాఘా రూపనాశస్తు వర్తతేఽ దేహముక్తికే (అన్నపూర్ణ–అ. 5)

15/16. చిత్తే చైత్యదశాహీనే యాస్థితిః క్షీణచేతసాం
సోచ్యతే శాంతకలనా జాగ్రత్యేవ సుషుప్తితా (అన్నపూర్ణ–అ. 2)

17/18. నైతజ్జాగ్రన్నైవస్వప్నం సంకల్పానా మభావనాత్
సుషుప్తి భావోనాప్యే తదభావా జ్జడతాస్థితేః (అన్నపూర్ణ–అ. 4)

19/20. సత్త్వావబోధేవాసౌ వాసనాతృణపావకః
ప్రోక్త స్సమాధి శబ్దేన నతు తూష్ణీ మవస్థితిః (మహా–అ. 4)

21/22. నిర్వికారతయా వృత్త్యా బ్రహ్మాకారతయా పునః
వృత్తి విస్మరణంసమ్య క్సమాధి రభిధీయతే (తేజోబిందు–37)

23/24. దృశ్యాసంభవబోధేన రాగద్వేషాది తానవే
రతిర్బలోదితా యా సా సమాధి రభిధీయతే (మహా–అ. 4)

25/26. అహమేవ పరంబ్రహ్మ బ్రహ్మాహమితి సంస్థితిః
సమాధి స్సతు విజ్ఞేయ స్సర్వవృత్తి నిరోధకః (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణ–44)

27/28. సమాధిస్సంవిదుత్పత్తిః పరజీవైకతా ప్రతి (అన్నపూర్ణ–అ. 5)
ధ్యానస్య విస్మృతి స్సమ్య క్సమాధి రభిధీయతే (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణ–44)

29/30. సమాహిత నిత్యతృప్తా యథాభూతార్థదర్శినీ
బ్రహ్మాస్సమాధిశబ్దేన పరా ప్రజ్ఞోచ్యతే బుధైః (అన్నపూర్ణ–అ. 1)

31/32. అక్షుబ్ధా నిరహంకారా ద్వంద్వేష్వననుపాతినీ
బ్రహ్మన్ సమాధిశబ్దేన మేరో స్థిరతరా స్థితిః (అన్నపూర్ణ–అ. 1)

33/34. నిశ్చితా విగతాభీష్టా హేయోపాదేయ వర్జితా
బ్రహ్మన్ సమాధిశబ్దేన పరిపూర్ణా మనోగతిః (అన్నపూర్ణ–అ. 1)

13/14. సరూపమైన మనోనాశముయైన జీవన్ముక్తి యగును. విరూపమైన మనోనాశము అయిన విదేహముక్తి యగును.

15/16. క్షీణచేతసులైన వారి చిత్తము చిత్తవృత్తులు లేకయుండును. ఆ స్థితిని జాగృతి అవస్థయందే సుషుప్తి యని శాంతి స్వరూపమని అనుచుందురు.

17/18. సంకల్పముల యొక్క అభావన వలన జాగృతికాని స్వప్నముకాని స్థితియగుచుండును. నిద్రావస్థయును కాని జడత్వము కాని ఆ స్థితిని సమాధియని యందురు.

19/20. సత్వావబోధన ఐన స్థితి వాసనలనెడు గడ్డిపోచలకు అగ్నిహోత్రము వంటిది. ఊరకయుండుటము కాని ఆ స్థితిని సమాధియని యందురు.

21/22. వృత్తి వికారము లేని మరియు బ్రహ్మకారత్వముయగు స్థితిని వృత్తి విస్మరణము లేని దానిని సమాధి యని యందురు.

23/24. దృశ్యము వలన సంభవించని బోధయై రాగద్వేషములు లేకుండ పోయినపుడు ఆ పరమమునందు ఆసక్తి బలముగా ఉదయించిన స్థితిని సమాధియని యందురు.

25/26. నేనే పరబ్రహ్మను బ్రహ్మయే నేను అను అనుభూతియై సర్వవృత్తి నిరోధకము అయిన యపుడు సమాధియగునని తెలియవలయును.

27/28. పరమాత్మ జీవాత్మల ఐక్యము గూర్చి జ్ఞానోదయమే సమాధి. ధ్యానము గూర్చి గూడ స్మృతి లేనపుడుండు స్థితి సమాధి.

29/30. సమాహితము నిత్యతృప్తియుతము యథార్థ జ్ఞానదర్శన సహితము. పరమమైన ప్రజ్ఞను సమాధి యని బుధులు అందురు.

31/32. క్షోభ అహంకారము లేనటువంటిది, ద్వంద్వము లేనటువంటిది, మేరుపర్వతముకన్న స్థిరతరమైనది ఐన స్థితిని సమాధియని యందురు.

33/34. నిశ్చయముగ నుండునదియును అభీష్ట రహితమైనదియును, పట్టువిడుపులు లేనిదియును, పరిపూర్ణ మనోగతియును గల స్థితిని సమాధి అందురు.

35/36. సలిలే సైంధవం యద్వత్సామ్యం భజతి యోగతః
తథాత్మమనసో రైక్యం సమాధి రభిధీయతే (వరాహ-అ. 2)

37/38. యత్సమత్వం తయోర్యత్ర జీవాత్మపరమాత్మనోః
సమస్తనష్టసంకల్పః సమాధి రభిధీయతే (సౌభాగ్యలక్ష్మి-105)

39/40. ప్రభాశూన్యం మనశ్శూన్యం బుద్ధిశూన్యం నిరామయం
సర్వశూన్యం నిరాభాసం సమాధి రభిధీయతే (సౌభాగ్యలక్ష్మి-105)

41/42. బ్రాహ్మాకారమనోవృత్తి ప్రవాహోహంకృతిం వినా
సంప్రజ్ఞాత సమాధిస్స్యాద్ధ్యానాభ్యాస ప్రకర్షతః (ముక్తిక-అ. 2)

43/44. ప్రశాంతవృత్తికం చిత్తం పరమానందదీపకం
అసంప్రజ్ఞాత నామాయం సమాధి ర్యోగినాం ప్రియః (ముక్తిక-అ. 2)

45/46. స్వానుభూతి రసావేశా ద్దృశ్యశబ్దా వుపేక్ష్యతు
నిర్వకల్ప సమాధిస్స్యా న్నివాతస్థిత దీపవత్ (సరస్వతీ రహస్య-106)

47/48. ప్రభాశూన్యం మనఃశూన్యం బుద్ధిశూన్యం చిదాత్మకం
అతద్వ్యావృత్తి రూపోసౌ సమాధిర్మునిభావితః (ముక్తిక-అ. 2)

49/50. ఊర్ధ్వపూర్ణ మధఃపూర్ణం మధ్యపూర్ణం శివాత్మకం
సాక్షాద్విధిముఖోహ్యేష సమాధిః పారమార్థికః (ముక్తిక-అ. 2)

35/36. నీటి యందు సైంధవ లవణము కరిగి కలిసి నీరు వలెనె యగు విధము ఆత్మయందు మనస్సు కరిగి కలిసి ఆత్మస్థితి నందు దానిని సమాధి యందురు.

37/38. జీవాత్మ పరమాత్మల సమత్వము అందినపుడు, సమస్త సంకల్పములు నష్టమైన యపుడు సమాధి యని యందురు.

39/40. ప్రభాశూన్యము (జాగృతి కానిది) మనశ్శూన్యము బుద్ధిశూన్యము నిరామయముయైన దానిని, సర్వశూన్యము నిరాభాసము అయిన దానిని సమాధి అని అందురు.

41/42. అహంకారము లేని బ్రహ్మాకారమై ప్రవహించు మనస్సును ధ్యానాభ్యాసమున వెలుగు దానిని సంప్రజ్ఞాత సమాధి యని యందురు.

43/44. ప్రశాంత వృత్తియైనదియును పరమానందమును వెలిగించునదియును యోగులకు ప్రియమైనదియును ఐన స్థితిని అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అని అందురు.

45/46. స్వానుభూతి రసపూర్ణమును, దృశ్యము శబ్దముల ఉపేక్షించునదియును గాలి వీచని స్థలమందలి దీపమువలె వెలుగునదియును ఐన స్థితిని నిర్వికల్ప సమాధి అని అందురు.

47/48. ప్రభాశూన్యము, మనోశూన్యము, బుద్ధిశూన్యము అయి, చిదాత్మకము ఐన దానిని ఆ పరమముకన్న వేరు ఏమిలేని స్థితియైన దానిని సమాధియని మునులు భావింతురు.

49/50. మీద నిండునది, కింద నిండునది, నడిమిన నిండునది శివాత్మకము ఐనది పరమార్థ స్వరూపమైన సమాధి యని సాక్షాద్ బ్రహ్మముఖము ద్వారా చెప్పబడినది.

ఆ విధముగా సంపూర్ణముగ, మనస్సు, బుద్ధులు అంతరాత్మయైన పరమాత్మయందు పూర్తిగా కలిసి తద్రూపమందుట 'సమాధి' యని ఉపనిషత్తులు మరల మరల చెబుతున్నాయి.

మంత్రపురి–మందాట

19.12.2005 – 4.30 A.M.

బ్రహ్మసూత్రములు - యోగధ్యానము

ప్రస్థాన త్రయములో ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రములు మరియు భగవద్గీత అనే మూడు జ్ఞాన భండారములు కలవు. యోగము గూర్చి యోగ సాధన గూర్చి ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత ఏ విధమైన ప్రాముఖ్య స్థానమునిచ్చినాయో తెలుసుకొన్నాము.

ఇక బ్రహ్మసూత్రములు యోగసాధన గూర్చి ధ్యానము గూర్చి ఏ సందేశములిస్తున్నాయో తెలుసుకొందాము. బ్రహ్మసూత్రములు పరమోత్కృష్ట వేదాంతసారము. బాదరాయణ మహర్షి మనకందించిన పరమ వరదానము.

బ్రహ్మసూత్రములలో నాలుగు అధ్యాయములు కలవు. ఆ నాలుగు అధ్యాయములు I. సమన్వయము II. అవిరోధము III. సాధన IV. ఫలము.

పరమార్థమును గూర్చి వివిధ ఉపనిషత్తుల సందేశార్థములను ప్రమాణములను ఏకీభావము చేసి సత్యమును దర్శింపచేసేది సమన్వయము. నిజంగా సమన్వయము అంటే సంధానము, యోగము. పరమార్థమును గూర్చి ప్రమాణములు కానివైన ఆటంక భావములను తీసివేయుట అవిరోధము. చిత్త వృత్తుల నిరోధము వంటిది అవిరోధము. పరమార్థమును అనుభూతి చేసుకోవటానికి చేసే యత్నము సాధన. ఇది యోగాభ్యాసము

నాలుగవ అధ్యాయము ఐన ఫలము అనావృత్తి స్థితిని అందుకొనుట. అనగా కైవల్య స్థితిని అందుకొనుట. ఆ విధంగా బ్రహ్మసూత్రములు జ్ఞానయోగజ్యోతి. బ్రహ్మసూత్రములలోని మొదటినాలుగు సూత్రములు చాలా ముఖ్యము. అవి ఇలా వున్నాయి.

I. 1.1 **"అథాతో బ్రహ్మ జిజ్ఞాసా"**
ఇంక ఇపుడు బ్రహ్మమును గూర్చిన జిజ్ఞాస. జిజ్ఞాసయే యోగమునకు జ్ఞానమునకు ప్రారంభము.

I. 1.2 **"జన్మాదస్యయతః"**
బ్రహ్మము అనగా దేనినుండి ఈ విశ్వము యొక్క సృష్టి, స్థితి, లయలు కల్గుచున్నవో ఆ పరమతత్త్వము. యోగమునందలి సంచారము, ప్రతిసంచారము అనగా సృష్టి మరియు లయములు.

I. 1.3 **"శాస్త్ర యోనిత్వాత్"**

బ్రహ్మయే సర్వశాస్త్రముల మూలము. సర్వశాస్త్రముల మూలము అయిన పరమ సత్యము గూర్చి ఈ జిజ్ఞాస.

I. 1.4 **"తత్తు సమన్వయాత్"**

ఆ సత్యము వివిధ జ్ఞాన కిరణముల యొక్క సమన్వయము వలన తెలియును. సమన్వయమే వివిధమైన వెలుగులను కలిపే యోగము.

ఇక నాలుగవ అధ్యాయమైన "ఫలము"లో ధ్యానము గూర్చి చక్కగా చెప్పబడినది.

IV. 1.7 **"ఆసీనః సంభవాత్"**

ధ్యానము ఆసనమునందు మాత్రమే సంభవము. స్థిరమైన ఆసనము ధ్యానమునకు అవశ్యము.

IV. 1.8 **"ధ్యానాచ్చ"**

దాని వలన ధ్యానము అగును.

IV. 1.9 **"అచలత్వం చాపేక్ష్య"**

ధ్యానమునకు అచలత్వము, కదలిక లేకుండుట, చాల అవసరము.

IV. 1.10 **"స్మరంతిచ"**

ఆసనము గూర్చి, ధ్యానము గూర్చి స్మృతి (భగవద్గీత) తెలుపుచున్నది.

IV. 1.11 **"యత్ర ఏకాగ్రతా తత్రవిశేషాత్"**

ఎచట ఏకాగ్రత యుండునో అచట ధ్యానము ఉండును. ఏకాగ్రత అనగా యోగము, సంప్రజ్ఞాత సమాధి.

ఇక బ్రహ్మసూత్రములలో చిట్టచివరి సూత్రము ఇలా వున్నది.

IV. 4.22 **అనావృత్తిః శబ్దాత్**

అనావృత్తిః శబ్దాత్

అపుడు శ్రుతులందు తెలుపబడిన అనావృత్తి (తిరుగులేని స్థితి) యగును.

అపుడు శ్రుతులందు తెలుపబడిన అనావృత్తి (తిరుగులేని స్థితి) యగును.

అనావృత్తి బ్రహ్మసూత్రముల యొక్క పరమ లక్ష్యము.

బ్రహ్మసూత్రములందలి అనావృత్తి యోగమునందలి నివృత్తి, కైవల్యము ఒకటియే.

ఆ విధంగా జ్ఞాన మార్గము, యోగ మార్గముల కూడలి మరియు బ్రహ్మసూత్రముల యోగసూత్రముల కూడలి గమ్యమున సిద్ధి అవుతుంది.

కుండలినీ దర్శనము

మానవజాతి జీవరాశులలో పరిణతి చెందిన సృష్టి – భౌతిక, మానసిక, బౌద్ధిక అధ్యాత్మిక చైతన్యముల కూడలి ఈ మనిషి.

పంచభూతములైన పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములతో కూడి మనస్సు, బుద్ధి మరి చైతన్యముల సమగ్ర సమిష్టియైన ఈ మనిషి వివిధ శక్తుల కలయిక.

స్త్రీ పురుష స్వభావశక్తులు ఓతప్రోతములై అందరియందు వెలుగుతాయి. దేహము, ఇంద్రియములు మనస్సు బుద్ధులచే నిర్మితమైన చైతన్య మందిరము.

ప్రతి మనిషి యందు ఏడు శక్తి కేంద్రములు ఉన్నాయి. ఈ ఏడు శక్తి కేంద్రములు ఏడు శక్తి క్షేత్రములకు మధ్యబిందువులు. ఈ క్షేత్రములను చక్రములు అని అంటారు.

భూమిని అంటుకొను కాళ్లు తొడల నుండి పీఠమూలము వరకు మొదటి క్షేత్రము మూలాధారచక్రము. భూమ్యాకర్షణ శక్తితో దేహమును స్థిరముంచి మొత్తము దేహాన్ని నిలబెట్టేది, మనిషికి పాదు అనతగినది మూలాధార చక్రము. మన దేహాన్నుండి మలమును బయటికి పంపే ద్వారము చుట్టు ఈ మూలాధార చక్రము ఉన్నది. మూలరంధ్రముగా వెన్నుబొక్క (బ్రహ్మ) దండము క్రింద ఉన్నది మూలాధారచక్ర కేంద్రము.

రెండవది సృజనకేంద్రము. స్త్రీ పురుష సమాగమమై వీర్యము అండముల కలయికతో సుఖమును అనుభవింప చేసి నూతన సృష్టి కలిగించే ఈ క్షేత్రము స్వాధిష్ఠాన చక్రము. సృజనేంద్రియముల నరముల సమూహము బ్రహ్మదండానికి కలిసేచోటు ఈ స్వాధిష్ఠాన చక్రమునకు కేంద్రము.

ఇంకా కొంచెం పైకి వెళితే బలము, శక్తులకు ఆలవాలమైనది “పొట్టబలము” అనబడే మణిపూర చక్రము. ఇది బొడ్డుకు కొంచెం కిందుగా ఉంది. ఆహారాన్ని అరిగింపచేసి శక్తిని దేహానికి అందించే ఫ్యాక్టరీ కాంప్లెక్స్ ఈ చక్రములో ఉన్నాయి. బలమునకు, ధృడతకు, కార్యవేగమునకు, అధికారశక్తికి ఈ మణిపురమే పురము. ఇది మూడవ చక్రము.

ఆధార, సృజనేంద్రియ, దృఢబల చక్రములపైన బ్రహ్మదండమున కంటుకొని హృదయముకు దగ్గర కొంచెము పైన చేతులు అడ్డము చాపినపుడు ఆ చేతులగీత ఊరుమధ్యముతో కలిసి బ్రహ్మదండములో ఉండేది, అనాహతచక్ర కేంద్రము. అనాహత చక్రము ప్రేమ, దయ, కరుణా, ఆర్ద్రతా కేంద్రము. మానవతకు దివ్యత్వము ప్రారంభింప చేసేది ఈ అనాహత చక్రము. సప్తచక్రములలో నాలుగవది అంటే నడిమి క్షేత్రము అనాహతము. ఏడు లోకాల మధ్య ప్రేమహృదయమై "వదిలి నీ అహము ప్రేమించు జగతి, అఖిల లోకాలు నీయందె వెలుగు" అనిపింపచేసేది ఈ అనాహత చక్రము. మానవ సంబంధాలకు, సేవాభావానికి, మైత్రికి, సద్భావానికి, భక్తికి ఈ చక్రము ఆలవాలము. క్రౌంచ పక్షుల దీనదశ చూసి గుండె కరిగి ప్రేమకరుణలు పొంగి కవిత్వంగా మారి వాల్మీకి రామాయణం వ్రాయటానికి ప్రేరణ కల్గించింది ఈ అనాహత చక్రమే.

వెన్నుబొక్క కంఠం చేరినప్పుడు గొంతులో స్థితమై ఉన్నది ఐదవ చక్రమైన విశుద్ధి చక్రము. జ్ఞానానికి, భాషకు, పరస్పర సమాచార ఆదానమునకు (Communication), సంగీత ప్రవాహమునకు, కమ్మటి – కరుకు మాటలకు, వక్తృత్వానికి, ఆధారము ఆలవాలము ఈ విశుద్ధి చక్రము. విచార శబ్ద జాల ప్రవాహంలో ముంచగలిగేది కూడా ఈ చక్రమే. కంఠబలము మరియు శ్రావ్య కంఠములకు కూడా ఇదే స్వగృహము.

గొంతును దాటి తలలోనికి వెళితే అంతర్దృష్టి (Insight) కేంద్రమైన భ్రూమధ్యము తారసిల్లుతుంది. లోపలి నిజ దేవుడు విచారధారలను మౌనభాషలో వెలిగించేది ఆరవది ఐన ఈ ఆజ్ఞా చక్రములోనే. ఋషులు మునులు, ద్రష్టలు దివ్య సందేశాలను దర్శించి ఈ ఆజ్ఞా చక్రములో దివ్యప్రేరణలు కలిగి "తత్సవితుర్వరేణ్యం" వంటి అద్భుత మంత్రముల గ్రహింపు ఈ చక్రములోనే అయింది. ఇది లోపలి దేవుడు పలికే చోటు. లోపలి వెలుగు ఈ దేవుడి దీపం.

ఈ లోపలి దేవునికి విద్యుత్ప్రవాహం కలిగించి విశ్వప్రేరణలు కలిగింపచేసే మహాకాంతి ఈ ఆ చక్రంపైన బ్రహ్మరంధ్రంపైన శిరోపరితలాగ్రములో కనిపించని కాంతిపుంజముగా ఉండే ఏడవది అయిన సహస్రార చక్రము. వేయి ప్రేరణలు, వేయి దివ్య విచార కిరణములు, వేయి చైతన్య స్రవంతులు కలిగించేది ఈ

సహస్రారము. సహస్రారచక్రము వెలిగినపుడు నరుడు నారాయణుని వలె వెలిగిపోతాడు. విశ్వరూప దర్శనము కలిగే దివ్య క్షేత్రము ఈ అనంత అద్భుత చక్రమే.

ఈ విధంగా భూమిపై నిలబడి మనిషి విశ్వాన్ని అందుకోవటానికి కావలసిన సామాగ్రి, సాధనములు, సంపత్తి, సపరివారంగా ఏడంతస్థుల మందిర భవనంలాగ మన అందరియందు విరాజమానమై వున్నాయి.

మనయందు మూలాధరములో చుట్టుకొని యుండి జాగృతియై బ్రహ్మరంధ్రమును పెనవేసుకొని పైకి పైకి ఆకాశానికి పడగెత్తే మహాసర్పం లాంటిది ఈ కుండలినీ శక్తి. కుండలినీ శక్తి మనిషికి అతీతమైందని, దానితో అపఘాతం కలుగలదని పుకార్లు ఉన్నాయి. కుండలిని మనలోపలి తల్లి. కుండలిని శక్తివలననే మనము నిలుచుంటున్నాము, నడుస్తున్నాము, సంతతిని కంటున్నాము, పనిచేస్తున్నాము, ప్రేమను కరుణను అందిస్తున్నాము, అర్థపూర్ణంగా సంభాషిస్తున్నాము, క్రొత్త విచారాలను తెచ్చుకొంటున్నాము, ప్రేరణాయుతమైన దివ్యత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతున్నాము.

మనిషి ఈ ఏడు శక్తులలో కొన్ని శక్తులను కొంత మాత్రమే ఉపయోగించు కుంటున్నాడు. అన్ని చక్రాలు తమ తమ చోట్లలో ఉపయోగకారము అన్ని చక్రాలు జాగృతి అయితే మానవత దివ్యత్వాన్ని అందుకుంటుంది.

అష్టాంగ యోగము వలన ఈ లోపలి శక్తి జాగృతి అవుతుంది. అష్టాంగ యోగాన్ని చక్రాలతో అన్వయం చేసేదే కుండలినీ ధ్యానము.

చక్ర దర్శనము

చక్రము	మూలాధారము	స్వాధిష్ఠానము	మణిపూరము	అనాహతము	విశుద్ధము	ఆజ్ఞా	సహస్రారము
నాడీ కేంద్రము	వెన్నుబొక్క మూలము (అడ్రెనల్)	బొడ్డు కింద (గోనాడ్)	బొడ్డు (పాన్క్రియాస్)	హృదయము (థైమస్)	కంఠము (థైరాడ్)	భ్రూమధ్య (పిట్యుటరీ)	బ్రహ్మరంధ్రము (పినియల్)
పత్రములు	4	6	10	12	16	2	1000 (ఎన్నియో)
తత్త్వము	పృథ్వి	ఆపః	తేజ	వాయు	ఆకాశము	మహత్తత్త్వము	తత్త్వాతీత
గుణము	గంధము	రసము	రూపము	స్పర్శ	శబ్ద	నాద	అనుభవ
జ్ఞానేంద్రియము	ఘ్రాణము	జిహ్వ	చక్షు	చర్మము	శ్రవణేంద్రియము	మనస్సు	ప్రజ్ఞ
కర్మేంద్రియము	పీఠము	సృజనేంద్రియము	కాళ్లు	హస్తములు	వాణి	మనస్సు	ప్రజ్ఞ
వర్ణము	ఎరుపు R	నారింజ O	పసుపు Y	ఆకుపచ్చ G	నీలి B	శ్యామ I	ఎరుపునీల V
లోకము (తలము)	భూ	భువ	సువ	మహ	జన	తప	సత్యం
దేవత	గణపతి	బ్రహ్మ	విష్ణు	మహేశ్వర	జీవాత్మ	సద్గురు	పరబ్రహ్మ
బీజయంత్రము	లం	వం	రం	యం	హం	ఓం	.
బీజాక్షరము	వం, షం, శం, సం	బం, భం, మం, యం, రం, లం	డం, ఢం, ణం, తం, థం, దం, ధం, నం, పం, ఫం	కం, ఖం, గం, ఘం, ఙం, చం, ఛం, జం, ఝం, ఞ, ట, ఠ	అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఌ, ౡ, ఎ, ఏ, ఓ, ఔ, అం, అః	హం, క్షం	(మౌనము)

ఏడంతస్తుల మేడ

1. వాస్తవిక పరిస్థితి అనే దృఢభూమిని మూలమైన ఆధారంగా చేసుకొని బలంగా, స్థిరంగా ఉండటము మూలాధార చక్రము (పీఠమధ్యము–కేంద్రము గలది) యొక్క గట్టి పునాది. ఇది మన ఏడంతస్తుల మేడకు మొదటి తలము. (Ground Floor - Instinct - Living Room) భూగుణము (పురుష లక్షణము).

2. సుఖదాయకమైన స్త్రీ–పురుష సంబంధంలో నూతన సృజనాత్మకమైన భావము, సమైక్య సంతోషము కల్గించి జీవనాన్ని కమ్మటి నదీ స్నానంగా చేయించేది స్వాధిష్ఠాన చక్రము (సృజనేంద్రియ కేంద్రము). రెండవ తలము (2nd Floor Intimacy - Bed Room) జలగుణము (స్త్రీ లక్షణము).

3. శక్తిమంతము, దృఢమైన దేశభక్తి, మనోశక్తుల కలయిక పట్టుదలతో కార్యసాఫల్యము చేయించే పొట్ట బలము (Gut Power) నిచ్చే మణిపూర చక్రము (బొడ్డు వెనుక కేంద్రము గలది) (3rd Floor - Intensity - Work Center) అగ్ని గుణము (పురుష లక్షణము).

4. ప్రేమ, కరుణ, దయ, దాక్షిణ్యములతో మానవ సంబంధాలను సమన్వయంగా చేసేది అనాహత చక్రము. (హృదయస్థానంలో కేంద్రము గలది) (4th Floor - Intension / Intution - Campassion Center) సేవాభావముతో నున్నది – వాయుగుణము (స్త్రీ లక్షణము).

5. సంభాషణము, వక్తృత్వము, గొంతుబలము మరియు జ్ఞానస్థానము ఐనది విశుద్ధి చక్రము (కంఠము కేంద్రముగా గలది) (5th Floor - Intelligence - Communication Center) - ఆకాశ గుణము (పురుష లక్షణము).

6. ధ్యానమునకు స్థానము, అంతర్దృష్టిని కల్గించేది, ధారణ ధ్యానము సఫలమయ్యే చైతన్య అధిష్ఠానము ఆజ్ఞా చక్రము. (6th Floor - Insight - Meditation Center) (భ్రూమధ్యమునకు వెనక లోపల కేంద్రము కలది) మనోబుద్ధుల గుణము (స్త్రీ లక్షణము).

7. ఆత్మ – పరమాత్మ స్థానము వేయి వెలుగుల విశ్వమందిరము, శక్తి చైతన్యముల కూడిక సహస్రారము (7th Floor - Terance - Inspiration - Consciousness Matrix) (బ్రహ్మరంధ్రమునకు పైన ఆత్మ గుణాతీతము) (పరమ పురుష అద్వైత లక్షణాతీతము).

Sl.No.	CHAKRA	FEMALE	MALE	LEVER	QUALITY	CENTERS	BEEJA	COLOUR	SWARA	PETALS	
7	SAHASRARA SPIRIT SELF	FEMALE	MALE	TERRACE (CONSCIOUSNESS)	INSPIRATION	COSMIC FIELD	.	VIOLET	NI	.	COMPLETE CONSCIOUS-NESS
6	AJNA CONCENTRATION MIND / INTELLECT	F		MEDITATION CENTER (CONCENTRATION INSIGHT)	INSIGHT	BRAIN CENTER	AUM	INDIGO	DA	2	FEMALE POWER
5	VISHUDDHI COMMUNICATION SPACE		M	COMMUNICATION CENTER (KNOWLEDGE INFORMATION / IDEAS)	INTELLIGENCE	THROAT CENTER	HUM	BLUE	PA	16	MALE CONSCIOUS-NESS
4	ANAHATA LOVE AIR	F		COMPASSION CENTER (LOVE)	INTUTION INTENSION	CHEST CENTER	YUM	GREEN	MA	12	FEMALE POWER
3	MANIPURA POWER FIRE		M	WORK CENTER (WILL - WORK)	INTENSITY	BELLY CENTER	RUM	YELLOW	GA	10	MALE CONSCIOUS-NESS
2	SWAADHISTANA PLEASURE WATER	F		BEDROOM (PARTNERSHIP)	INTIMACY	CREATION CENTER	VUM	ORANGE	RI	6	FEMALE POWER
1	MOOLADHARA ROOT EARTH		M	GROUND FLOOR (SOLID GROUND)	INSTINCT	BOTTOM CENTER	LUM	RED	SA	4	MALE CONSCIOUS-NESS

కుండలినీ ప్రాణాయామము

I. ప్రత్యేక చక్రధ్యానము

1. మూలాధార చక్రకేంద్రము (పీఠస్థానము)పై దృష్టి కేంద్రీకరించి గాలిని పాదముల నుండి పీల్చి పీఠరంధ్రము నుండి మెల్లగా "ల్లం" అనుచు గాలిని వదులవలయును. ఈ విధముగా 7 సార్లు చేయవలయును. దృష్టిని మరల భూమిపైకి తీసుకొనవలయును

2. స్వాధిష్ఠాన చక్ర కేంద్రము (సృజనేంద్రియము వెనుక) పై దృష్టి కేంద్రీకరించి పాదముల నుండి మూలాధారమునుండి దృష్టిని గాలిని లేపుచు స్వాధిష్ఠాన చక్రమును నింపి "వ్వం" అనుచు వదలుచు దృష్టిని మరల భూమిపైకి తీసుకొని ఆ విధముగా 7 సార్లు చేయవలయును.

3. దృష్టిని వాయువును భూమి నుంచి, మూలాధారము నుంచి, స్వాధిష్ఠానము నుంచి ప్రసరించుచు లేపి మణిపూర కేంద్రము (బొడ్డు వెనుక) పై దృష్టి కేంద్రీకరించి మణిపూర చక్రమును నింపి "రం" అనుచు వదులుచు దృష్టిని క్రమముగా పాదములకు తీసుకొనవలయును. 7 సార్లు ఇట్లు చేయవలయును.

4. దృష్టిని వాయువును భూమి నుంచి, మూలాధారము నుంచి, స్వాధిష్ఠానము నుంచి, మణిపూరము నుంచి, ప్రసరించుచు అనాహత కేంద్రము (హృదముపైన ఉరము మధ్యలో) పై దృష్టి కేంద్రీకరించి అనాహత చక్రమును నింపి మెల్లగా "య్యం" అనుచు గాలిని వదలి దృష్టిని పాదముల వరకు తీసుకొనవలయును. 7 సార్లు ఇట్లు చేయవలయును.

5. దృష్టిని వాయువును భూమి నుంచి, మూలాధారము నుంచి, స్వాధిష్ఠానము నుంచి, మణిపూరము నుంచి, అనాహతము నుంచి ప్రసరించుచు విశుద్ధి చక్ర కేంద్రము (గొంతు మధ్యలో) దృష్టిని కేంద్రీకరించి అనాహత చక్రమును నింపి 'హం' అనుచు గాలిని వదలుచు దృష్టిని మెల్లగా పాదముల వరకు తీసుకొనవలయును. ఈ విధముగా 7 సార్లు చేయవలయును.

6. దృష్టిని గాలిని క్రమముగా పాదముల నుండి 5 చక్రముల ద్వారా ప్రసరించి లేపుచు తలలో భ్రూమధ్రములో నింపి ఆజ్ఞా చక్రములో నింపి పూర్తి నిండిన తరువాత "ఓం" అనుచు వదలుచు క్రమముగా కిందికి తీసుకు వెళ్లవలయును. ఈ విధముగా 7 సార్లు చేయవలయును.

7. పై విధముగా గాలిని ఆరు చక్రములలో నింపి దృష్టిని గాలిని అజ్ఞాచక్రములో నింపి కుంభకము చేసి గాలిని ఆపి దృష్టిని శక్తిని బ్రహ్మరంధ్రము పైకి లేపి నిశ్శబ్ధముగా నుండి చైతన్యానుభూతి చెందుచు దృష్టిని ఆజ్ఞా చక్రమునకు దింపి "ఓం" అనుచు వదలవలయును. ఈ విధముగా 7 సార్లు చేయవలయును.

II. దృష్టిని నాసాగ్రముపై నిలిపి క్రిందికి దింపి ఒక్కొక్క చక్రములో దృష్టి నిలుపుచు ల్లం, వ్వం, ర్రం, య్యం, హ్వాం, ఓం, నిశ్శబ్దములతో నాదము చేయవలయును. ఈ విధముగా 10 సార్లు చేయవలయును.

III. గాలిని మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము మరియు సహస్రారము వరకు చేది నిలిపి ఆజ్ఞా చక్రమునకు దింపి "ఓం" అనుచు వదలవలయును. ఇదియే ఓం ప్రాణాయామము.

ధ్యానము చేయుచున్నప్పుడు ల్లం, వ్వం, ర్రం, య్యం, హ్వాం, ఓం బయటికి వినవచ్చునట్లు కాని, శబ్దము బయటకు రాకుండా పెదవులతో కాని, మౌనముగా లోలోన కాని చేయవచ్చును.

ఇంకా కొన్ని ప్రాణాయామ విధానములు గురువు వద్ద నేర్చుకొనవలయును.

శ్రీ విష్ణు సహస్రనామ ధ్యానకుండలినీ అనుభూతి

ఏ సుఖాసనములోనైనా కూర్చుండి సుఖ ప్రాణాయామము చేయుచు ఈ విధముగా ధ్యానము చేయవలెను.

1. దృష్టిని మూలాధర కేంద్రముపై నుంచి "ఓం ఆధారనిలయాయ నమః" అను మంత్రమును శబ్దముతోగాని, శబ్దము లేకుండ ఉచ్ఛారణతోగాని, పూర్తి నిశ్శబ్ధముతోగాని 9 సార్లు చేయవలయును.

   అప్పుడు పంచభూతములకు, ప్రతి జీవికి ఆధారమై ఆ ఆధారంలోనే నిలయమై యుండు పరమాత్మ శ్రీ విష్ణువు గూర్చి ధ్యానించవలెను.

2. దృష్టిని స్వాధిష్ఠాన కేంద్రముపై నుంచి "ఓం శ్రీపతయే నమః" అని ధ్యానించవలెను.

   అప్పుడు అన్యోన్య దంపతులై అద్వైత స్థితిలోనుండు లక్ష్మీనారాయణుల గూర్చి స్మరించవలయును.

3. దృష్టిని మణిపుర కేంద్రమైన నాభిదగ్గర యుంచి "ఓం హిరణ్యానాభాయ నమః" అని 9 సార్లు ధ్యానించవలెను.

   అప్పుడు సర్వశక్తిమంతుడు, సర్వకార్య సమర్థుడు, సర్వ ప్రజాపతియైన శ్రీ విష్ణువు గూర్చి స్మరించవలెను.

4. దృష్టిని అనాహత చక్ర కేంద్రమైన హృదయము దగ్గర యుంచి "ఓం లోకబంధవే నమః" అని 9 సార్లు ధ్యానించవలెను.

   అప్పుడు సర్వలోక ప్రియుడు, సర్వలోకులను ప్రేమతో దయ చూపువాడు, ప్రేమస్వరూపుడు, ఆప్త బంధువు, ఆత్మ బంధువు యైన శ్రీ విష్ణువు గూర్చి ధ్యానించవలెను.

5. దృష్టిని విశుద్ధి చక్ర కేంద్రమైన కంఠము దగ్గర యుంచి "ఓం సర్వజ్ఞాయ నమః" అని 9 సార్లు ధ్యానించవలెను.

   అప్పుడు పరమజ్ఞాని, పరమవక్త, సర్వస్వరనాథుండు, శబ్దబ్రహ్మాయైన శ్రీ విష్ణువు గూర్చి స్మరించవలెను.

6. దృష్టిని ఆజ్ఞాచక్ర కేంద్రమైన భ్రూ మధ్యములో నుంచి "ఓం సుతపాయ నమః" అని 9 సార్లు ధ్యానించవలెను.

   అప్పుడు తపస్సుకు, ధ్యానమునకు స్మరణకు, శరణుకు గమ్యమైన శ్రీ విష్ణువు గూర్చి స్మరించవలెను.

7. దృష్టిని సహస్రారము వైపు లేపి "ఓం పరమాత్మణే నమః" అని 9 సార్లు ధ్యానించవలెను.

   అప్పుడు పరమాత్మ, పరమేశ్వరుడు, శ్రీ నారాయణ స్వరూపుడు యైన శ్రీ విష్ణువు గూర్చి స్మరించవలెను.

   తుదకు నిశ్శబ్దముగా దృష్టి సహస్రారము పై నుంచి "ఓం" అని ధ్యానించవలెను.

ఈ విధముగా సకల దేహము, సకల విశ్వము విష్ణుమయ చైతన్య స్వరూపమై వెలుగగలదు.

కేంద్రీకరణ తంత్రము
అమృత అద్వైతానందానుభూతి ధారలు

అన్నీ మనయందే ఉన్నాయి. తంత్రము, మంత్రము, యంత్రము, స్వతంత్రము అనే 'త్రాయతము' చేసే నాలుగు తారణోపకరణములు మనయందే సాక్షాత్కారమందటానికి మనకొరకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి.

మన దేహమే తంత్రము
మన మనస్సే మంత్రము
మన బుద్ధియే యంత్రము
మన ఆత్మయే స్వతంత్రము

ఇంతవరకు ఈ స్వతంత్ర యానములో యోగసూత్రములనే మంత్రములను, అనేక చిత్రములనే యంత్రములను చూసి తెలిసినాము. ఇక తంత్రమును కూడ అనుభూతి చెందాలి. నిజంగా చూస్తే యోగశాస్త్రము ఒక తంత్రశాస్త్రము కూడ. కనుక విజ్ఞాన భైరవము మొదలైన అద్భుత తంత్ర విధానముల సారము రుచి చూసి అద్వైతానందమందుదాము రండి.

ధ్యాన సమాధి విధానములు మన భారతదేశములో చాలా కాలం నుండి వస్తున్న విద్య. అద్భుతమైన పాతంజల యోగసూత్రములే కాకుండ ఎన్నియో గ్రంథములు యోగసాధనా మార్గములను తెలిపాయి. కొన్ని విధానములు గూఢము, సూక్ష్మము మరియు ఆశ్చర్యకరము.

విజ్ఞాన భైరవములో 'సోచంద' యంత్రము మరియు 'మాలినీ' విజయతంత్రములలో ఎన్నియో రహస్యములు కలవు. శివ-శివా సంవాదరూపములో పరమేశ్వరుడు పరమేశ్వరికి తెలిపిన యోగసాధనలు తెలుసుకుందాముఁరండి.

దేవి అడిగెను

ఓ! శివా! ఏమీ నిన్ను గూర్చిన యథార్థము?

ఏమీ ఈ ఆశ్చర్యకరమైన విశ్వము?

బీజమనగానేమి?

విశ్వచక్రమునకు కేంద్రము ఎవరు?

నా దృశ్యములకతీతమైన జీవాత్మ ఏమి?

దేశకాలనామ రూపములకతీతమైన దాని గూర్చి కేంద్రీకరించుట ఎట్లు?

ఈనా సందేహము తీర్చు స్వామీ!

(దేవి స్వయము పరమజ్ఞాన స్వరూపము అయినా కూడ సర్వలోక హితము కొరకు ఈ ప్రశ్నలు అడిగెను).

1. ఓ! శివా! చైతన్యరూపిణీ! రెండు శ్వాసల మధ్యలో అనుభూతి కలదు. గాలి విడిచిన తరువాత లోనికి తీసుకొనటము కన్న ముందు యున్న సంధిలో సాక్షాత్కారము – పరమశ్రేయము.

2. గాలి పీల్చిన తరువాత ముగింపున గాలి విడుచుట కన్న ముందు సంధిలో చూడు. ఈ రెండు సంధులలో కలదు యథార్థము – సిద్ధి.

3. లోని శ్వాస – విడుచు శ్వాస మరియు విడుచు శ్వాస – లోని శ్వాసలు కలిసి కరిగిపోయే క్షణమునందు అతీతశక్తి కొంచెం పొడవుగా – కేంద్రము.

4. గాలి పూర్తిగా బయట ఉండి ఆగినప్పుడు లేక లోననిండి ఆగినప్పుడు ఆ 'విశ్వస్థగిత విశ్రాంతి'లో అహంకారము లేకుండా పోతుంది. శుద్ధి లేనపుడు ఇది కష్టము – నాహం.

5. నీ స్వసారము కిందినించి పైకి ఏడుచక్ర కేంద్రముల ద్వారా బ్రహ్మానందమున ప్రసరించే కాంతికిరణముల సమూహముగా తెలుసుకో – జీవన చైతన్యం.

6. కేంద్రముల మధ్యగల అంతరములలో నీ స్వసారము మెరుపుగా భావనచేసుకో – విద్యుల్లేఖ.

7. దేవీ! అక్షరములను అమృతమయ కేంద్రములని ఎరుకచేసుకో. మొదలు అక్షరములుగా, తరువాత సూక్ష్మశబ్దములుగా, తరువాత సూక్ష్మతర భావార్థములుగా, తరువాత పరమ అక్షరములుగా జాగృతినందుకో – ముక్తి.

8. కనుబొమ్మల మధ్యలో ధ్యానమునుంచుకొని, బుద్ధికన్న మనస్సును ముందుకు తెచ్చుకొని, శ్వాస–సారమును స్వరూపములో నింపుకొని, శిరోపరి భాగములో అనుభూతినందుకొని అక్కడ కాంతిని వర్షించుకో – చైతన్యవర్షము.

9. నెమలి పురివిప్పినపుడు వికసించే పంచవర్ణములు నీ పంచేంద్రయములు – అసీమితకాశములో విస్తరించినట్లు భావించు. అపుడు అవి వాటి సౌందర్యమునందే కరిగిపోనీ. అదే విధంగా ఆకసమందు కాని, ఒక గోడయందు కాని ఒక బిందువుపై దృష్టిస్థాపన చేసి ఆ బిందువు కరిగి కలిసిపోయే వరకు ఈక్షించు. అపుడు పరమునందు నీకు ఉన్న ఇచ్ఛ ఫలిస్తుంది – ఇంద్రియాతీత సౌందర్యము.

10. కండ్లు మూసుకొని నీ అంతరాన్ని సర్వము సూక్ష్మంగా చూసుకోని నీ స్వభావ సత్యాన్ని అనుభవించు – స్వాకారసత్యము.

11. నీ బ్రహ్మదండము మధ్యలో దారమువలెనున్న సూక్ష్మనాడిని లక్ష్యము చేసుకొని నిన్ను నీవు పరమపరిణామ పరివర్తన చేసుకో – పరమవర్తన.

12. నీ తలలో నున్న ఏడు రంధ్రాలను చేతులతో, వేళ్లతో మూసి నీ కళ్ల మధ్యన ఉన్న కేంద్రము పై ఏకాగ్రచిత్తము చేస్తే సర్వావరణము అవుతుంది – లోలోపల.

13. రెండు నడివేళ్లలో కళ్లను మూసి కనుపాపలపైన వేళ్లతో పక్షి ఈకవలె తాకుతు కళ్లను ప్రేమతో పుణుకుతూవుంటే సూక్ష్మస్పర్శ హృదయమున ప్రవేశించి విశ్వమే హృదయంలో నిండుతుంది – విశ్వస్పర్శ.

14. శబ్దనాదముల కేంద్రములలో స్నానం చేయి. జలపాతము నుండి అఖండంగా ప్రసరించే నదులలో మరియు రెండుచెవులను కన్నులను మూసికొని ఆ శబ్దాతీతమైన స్వశబ్ద ప్రవాహంలో మునకలు వేయి – ఆత్మబలం.

15. ఓం మొదలైన దివ్య శబ్దాలను మృదువుగా మెల్లగా ఉచ్చరిస్తూ శబ్దములు సంపూర్ణ శబ్దములుగా పరిణమించటం గమనించుకో – శబ్దముల శబ్దము.

16. శబ్దముల ప్రారంభంలో క్రమంగా పరిణితి అయ్యే శబ్దముల ఉత్కృష్టతలో శబ్దములు దాటివేసి స్వానుభూతిని చెందు – స్వజాగృతి.

17. సంగీతవాయిద్యాల తంత్రీవాదముల కేంద్రములలో వుండే సార్వభౌమనాదాన్ని సాక్షాత్కరించుకో – సర్వత్రతానుభూతి.

18. దేవీ! శబ్దాన్ని వినిపించేటట్లు వెలికితీస్తూ నిశ్శబ్ద శబ్దాన్ని మెల్లమెల్లగా నీలోనే నింపుకో – సాకార నిరాకార నాదము.

19. చైతన్యాన్ని నీ లోపల, నీ బయట ప్రసరించటం చూసి మొత్తము విశ్వము చైతన్యమయము కావటం అనుభూతి చెందు – విశ్వ చైతన్యము.

20. దేవీ! కరుణామయీ! నీ నామరూపములకన్న ఎత్తున మరియు లోతున ఉన్న నీ యథాతథములో ప్రవేశించు – ప్రత్యక్షత.

21. నీ ప్రస్తుత రూపాన్ని అనంతవిస్తార క్షేత్రంగా నిరీక్షించి తెలుసుకో – అనంతక్షేత్రము

22. నీ మనోతత్త్వాన్ని అనిర్వచనీయ సూక్ష్మంగా చేసుకొని పైన, కింద, నీ హృదయంలో నింపుకో – హృదయ సరోవరము

23. నీ స్వసారాన్ని, ఎముకలను, కండలను, రక్తాన్ని విశ్వతత్త్వంతో నింపి సంతృప్తి చేసుకో – అంతఃస్ఫూర్తి.

24. నీ శాంత స్వరూపాన్ని చర్మమనే గోడలతో నిర్మించబడిన శూన్యగృహముగా చూసుకో – ఏమీలేని సర్వము

25. ధన్యా! ఇంద్రియాలను హృదయములో కరిగించుకొని పద్మకేంద్రములోకి ప్రవేశించు–హృత్పుండరీకము.

26. మనస్సు మననం చేయటం ఆపి మధ్యలో ఉండు – ఆ వరకు.

27. సంసారకర్మలు చేస్తూనే రెండుశ్వాసల మధ్య దృష్టిని నిలుపుకుంటూ కొద్దికాలములోనే పునర్భవించు – నవజీవనం.

28. నీ స్వరూపములో పాదముల నుండి లేచి మస్తకము వరకు ఎగిసే అగ్నివై నీ దేహం భస్మం అయ్యే వరకు (నీవు కాదు) కేంద్రీకరించు – విభూతి.

29. ఇంద్రజాలం వంటి ఈ జగము మండి భస్మము కావటం గూర్చి ధ్యానం చేసి మానవాతీత చైతన్యమై వుండు – చిజ్జగము

30. లలిత సృజనాత్మక గుణములను నీ పాలిండ్ల నిండా ప్రసరించుకొని లలిత స్వరూపములనందుకో – లలితాసహస్ర రూపములు.

31. సుదుష్కరమైన శ్వాసను నుదుటి మధ్యలో నిలిపి, నిద్రారంభ సమయంలో అది హృదయం చేరుతున్నప్పుడు స్వప్నములపై దర్శకత్వం సంపాదించుకొని మృత్యువును దాటివేయి – అమృతంగమయ.

32. అక్షరములు శబ్దములుగా, శబ్దములు వాక్యములుగా మారుచుండే సంధులలో ఋతము ననుభూతి చెంది వృత్తములు ప్రపంచములుగా, ప్రపంచములు సిద్ధాంతములుగా పరివర్తన చెందే సంధులలో సత్యాన్ని గమనించి అవి రెండూ పరమతత్త్వములో ఏకీభవం అవటం దొరికించుకో – అద్వైత తత్త్వము.

33. దయామయీ! ఈ విశ్వాన్ని ఒక కైచిప్పగా ఆడుకొంటూ ఏమిలేని నీ మనస్సును అనంతానందంతో నింపుకో – లీల.

34. ఒక పాత్రలో అంచులు కాని, వస్తువును కాని చూడకుండా సమగ్ర ఏకాగ్ర దృష్టితో చూసి కొద్ది క్షణాలలోనే జాగృతినందుకో – ఎరుక.

35. అనంత విస్తారము, చెట్లు గుట్టలు జనసంచారము లేని ప్రదేశములో నీకు నీవే ఉండి మనస్సు ఒత్తిడి అంతం అయి అనంతాన్ని అనుభవించు – కైవల్యానంతము.

36. మధుర హృదయా! తెలియటము తెలియకుండుటముల మరియు సత్తసత్తుల నడుమ ధ్యానం చేస్తూ రెంటినీ దాటి ఒకటిగా కమ్ము – అద్వితీయము.

37. ఏ ఒక వస్తువుపైనైనా ప్రేమదృష్టి ప్రసరిస్తూ వేరువస్తువులను పూర్తిగా వదలి ఆ ఒక వస్తువు మధ్యలోనే ఉండిపో – ఆశీస్సు.

38. ఈ విశ్వము కాంతిపూర్ణ సదాశివ జీవక్షేత్రముగా తెలుసుకో - ఉండే చైతన్యము.

39. ఈ ప్రపంచము నీ ఆనందమయ శరీరమని భావించు - పంచతత్త్వము.

40. అత్యంత శ్రద్ధతో రెండు ప్రాణసంధులపై కేంద్రీకరించి తెలిసేదాని గూర్చి తెలుసుకో - స్వజ్ఞానము.

41. శ్రీమాతా! నిమరబడినపుడు నిమురుటలో ఉండే అనంత జీవనముపై కేంద్రీకరించు - నింవధిసుఖము.

42. చీమ పాకుతున్నప్పుడు జలదరింపు అయ్యే క్షణంలో ఇంద్రియ ద్వారాలను మూసివేసుకో - అప్పటికప్పుడు.

43. సమాగమము ప్రారంభములో రగలటము మొదలయ్యే అగ్నిపై ధ్యానము నుంచి ముందుకు సాగుతూ తుదిన నిప్పుకలు లేకుండా చూడు - ఒకచూపు.

44. అటువంటి కౌగిలిలో ఉన్నప్పుడు నీ ఇంద్రియాలు ఆకులలాగ కదులుతుంటే ఆ కదలికలో ప్రవేశించు - కదలని కదలిక.

45. కౌగిలి వదలి సమాగమమును జపించినపుడు జరుగుతున్న పరిణామమును ప్రణీతము చేసుకో - స్మృతి.

46. చాలా కాలము తరువాత స్నేహితురాలు కనిపించే సంతోష సమయంలో అమందానందమందుకో - కలిసే హృదయం.

47. ఆరగించినపుడుకాని, పానీయము చేస్తున్నపుడుకాని, నీవే వాటి రుచి అయిపోయి నిండిపో - సంతృప్తి.

48. పద్మాక్షీ! మధురస్పర్శదాయినీ! పాడుతున్నపుడు, ఆడుతున్నపుడు, చూస్తున్నపుడు, చేస్తున్నపుడు, రుచించినపుడు, రుచించనపుడు, 'నేనున్నాను' అనే ఎరుకతో ఎల్లపుడూ ఉండటం తెలుసుకో - సదానందము.

49. ఎపుడెపుడు తృప్తికలిగితే, దేనిలోనైనా, అపుడపుడు 'ఇదియే' అనే నిజమునందుకో - నిజానందము.

50. నిదురించటము మొదలు అవబోయే క్షణంలో ఇంకా నిదురించని దశలో బయటి ఎరుక లేకుండా పోతున్న బిందువులో సాక్షిగా ఉండటమే జ్ఞానానుభూతి - నిద్రా జాగృతి.

51. వేసవికాలంలో మబ్బులులేని అంతులేని స్పష్టమైన ఆకాశమును చూస్తూ అస్పష్టతలోనే ప్రవేశించు - శుద్ధ చైతన్యం.

52. శవం లాగా పడుకొని అలాగే ఉండు. కనురెప్పలను మూయకుండా మరియు ఏమాత్రం కదలనివ్వకుండా అలాగే చూస్తూ ఉండు. ఏదైనా పానీయం పీలుస్తున్నప్పుడు ఆ పీల్చుటలో నిమగ్నమై కరిగిపోతూవుండు - తాదాత్మ్యం.

53. చేతులు కాళ్లు ఎత్తి ఆధారము లేకుండానే మూలాధారము పైన కూర్చొని ధ్యానం చేయి - అకస్మాత్ కేంద్రీకరణం.

54. ఏదైనా సుఖాసనములో నుండి చేతులు జాపి, పైకి ముందుకు జాపి, వేళ్లను తెరిచి, భుజమూలముల నుండి మహాకాశంలోకి వెళ్లు - విహంగం.

55. ఒక సామాన్య వస్తువునుకాని, అందమైన వ్యక్తినికాని (అందరు వ్యక్తులు అందమైనవారే - వేరు వేరు విధంగా) మొదటిసారి చూస్తున్నట్లు చూస్తూవుండు - అదృష్టపూర్వం.

56. నోరు కొంచెం తెరిచి మనస్సును కొంచెం మలచిన నాలుక మధ్యలో ఉంచి, నోరుతో గాలి పీల్చి వదలుచు, దానితో కలిగే సూక్ష్మనాదాన్ని వీనులవిందుగా వింటూ ఉండు - నిజనాదం.

57. కూర్చున్నపుడుకాని పడుకొన్నపుడుకాని మనస్సుకన్న అతీతంగా బరువు లేకుండా వుండు - లఘిమ.

58. కదిలే వాహనంలో లయ ప్రకారం ఊగుచూ అనుభూతినందుకో. వాహనం ఆగినపుడు కూర్చున్న చోటలోనే కనిపించని వృత్తాలలో మెలమెల్లగా మళ్లకుండా తిరుగుతూ వుండు - సమన్వయలహరి.

59. మబ్బులకన్న పైన ఉన్న నీలాకాశంలోకి చూస్తూ ప్రశాంతమునందుకో - అసీమిత శాంతి.

60. శక్తీ! సమస్తాకాశమును మొదలే నీ శిరోపరిభాగంలోనే ఇమిడివున్నదని గమనించు - వెలుగులను మించిన వెలుగు.

61. తెలివిలో, నిద్రలో, స్వప్నములో కూడా నీవు కాంతిపుంజమని తెలుసుకో - అస్తమించని వెలుగు.

62. నల్లని చీకటి రాత్రి వర్షము పడుతున్నప్పుడు ఆ చీకటిలోనే అపురూపరూపమై ప్రవేశించు - అనంతరూపము.

63. వర్షం పడుచున్న రాత్రి కళ్లు మూసుకొని చీకటిని ప్రత్యక్షం చేసుకొని కళ్లు తెరిచి చీకటిని మరల దర్శించు. అపుడు తప్పులు పూర్తిగా తప్పిపోతాయి - చీకటి వెలుగు.

64. ఏదైనా చేయాలని ఉద్వేగంగా ముందడుగు వేసే క్షణంలో ఆగిపో - నిరోధము.

65. అ, మ లేని ఓం (అ-ఉ-మ) శబ్దములో కేంద్రీకరించు - అనాది అనంతస్థితి.

66. 'అహ'తో ముగిసే ఒక శబ్దం చేస్తే 'హ్...' అనే దానిలో అకస్మాత్తుగా చైతన్యం అనుభవించు - అపరోక్షానుభూతి.

67. అన్ని దశలలో దగ్గర దూరం ఉన్నచోట్లకు నీవు విస్తరించే విధం చూసుకో - సర్వావరణం.

68. అమృతమయమైన నీ దేహాన్ని ముల్లుకొనతోకాని, సూదితోకాని పొడుచుకొని ఆ పొడుపులోనే ప్రవేశించు - ఏకాగ్ర ప్రవేశము.

69. అనుభూతినందుకో. 'నేను', 'నా విచారము', 'అంతరేంద్రియములు' - అస్మి-త.

70. కనిపించేది నిజముకాదని, రంగులు తెరలనీ, విభాగములు అభాగములనీ తెలుసుకుంటూ ఆశ్చర్యపడు – మాయాజాలము.

71. కోరిక వచ్చినపుడు పరిశీలించు. అపుడు–వెంటనే వదిలివేయి–అరాగము.

72. కోరికకన్న ముందు జ్ఞానముకన్న ముందు "నేనున్నాను" అని ఎలా అనగలము? దీని గూర్చి ఆలోచించి సౌందర్యములో కరిగిపో – నీవు ఎవరు?!

73. నీ పూర్ణ చైతన్యములో కోరిక మొదటలోనే తెలియుటను గూర్చి తెలుసుకో – తెలిసే తెలివి!

74. ఓ శక్తీ! ప్రతి దృక్పథము సీమితమే, సర్వత్రమైన దాని ముందరి లేకపోయేదే అసీమితము – అతీతము.

75. సత్యములో రూపములు వేరుకానివి. వేరుకానివి అతీత చైతన్యము, నీ స్వరూపము. ఈ రెండు పరమచైతన్యమే అని గమనించుకో – రెండుకాని ఒకటి!

76. మనస్సులో కోరిక మించినపుడు చెదురు కాకుండా ఉండు – ధృతి!

77. ఈ విశ్వము అనబడేది ఒక చలనచిత్రమే. అలాచూసి ఆనందంగా ఉండు – జగమే మాయ!

78. ఓ ప్రియతమా! సుఖముపైనకాని, దుఃఖముపైనకాని చిత్తము ఉంచకు. వాటి మధ్యలో నిలుపు – వైపులు లేని నడిమి!

79. దేహము పైన ఉండే సంగత్వాన్ని పెంకునులాగా విసిరివేసి "నేను అంతటావున్నాను" అని అనుభూతిచెందు. అన్ని చోట్లా వుండే ఆనందము – అంతులేని ఆనందము.

80. "నియమములు, కోరికలు అందరివలెనే నాయందున్నాయి" అని ఒప్పుకొని వాటిని అనువాదం చేయి – పరివర్తన!

81. భౌతిక వ్యక్తిగత వస్తువులు తెలిసినవానికి తెలియనివానికి ఒకటే అయినా తెలిసినవాడు భౌతికములకు అంటుకొనక ఆత్మానుభూతిలో ఉండి వ్యక్తిగత వస్తువులను ఆత్మచైతన్యంలో నింపుకొంటూ వుండాలి. అలా వుండు – భౌతికాతీతము.

82. ప్రతి జీవి చైతన్యము నీ చైతన్యమే అని గుర్తించి నీ గురించి చింతమాని ప్రతి జీవిలో ఐక్యం చెందు – సర్వాకారము.

83. సర్వాంతర్యామి, సర్వత్రము, సర్వవ్యాప్తము అయిన దానిని తెలుసుకో – సర్వము.

84. ఆలోచన మానితే పరిమితము అపరిమితము అవుతుంది – నిర్విచార సమాధి.

85. దేవీ! నీటిలో అలలు, అగ్నిలో మంటల వల నీయందు విశ్వతరంగాలు – అంతరంగ తరంగములు.

86. నడిచి నడిచి అలసిపోయి భూమిపైకి నిన్నునీవు విడుచుకో. ఆ విడుపులోనే పూర్ణము అయిపో – పట్టులేని సంపూర్తి.

87. నీ నుంచి శక్తి, జ్ఞానములు తగ్గిపోతున్నప్పుడు అలా తెలుసుకొంటూ ఆ తెలివిలోనే దాటివేయి – ఆవలి దాటు.

88. పరమ రహస్యం తెలిసేవరకు విను. కళ్లు నిలిపి, కను మూతలు మాని ఒక క్షణంలో పూర్తి స్వతంత్రము నందుకో – ముక్తి.

89. చెవులు మూసికొని మూలాధారమును కుంచించుకొని శబ్దముల శబ్దములో ప్రవేశించు – నిశ్శబ్దానుభూతి!

90. లోతైన నూతి గోడ అంచులోనుండి నూయి లోతులలోకి స్థిమితంగా చూస్తూ వుండి ఆశ్చర్యపడిపో – లోపలివింత.

91. ఎపుడెపుడు మనస్సు చెదిరిపోతూ వుంటే, అంతరంగికంగాకాని, బాహ్యంగాకాని అప్పుడే అక్కడ 'ఇది' అని తెలుసుకో – ఉన్నదున్నట్లు!

92. ఏ జ్ఞానేంద్రియము ద్వారానైనా వ్యవహారం అవుతున్నపుడు జాగృతినందుకో – తెలియబడే తెలివి!

93. ఒత్తిడి కలిగినపుడు, ఆపద వచ్చినపుడు, దుస్సంఘటన అయినపుడు, అతిక్లిష్ట పరిస్థితి వచ్చినపుడు జాగృతిలో నుండు – ఎరుక.

94. గతంలో జరిగిన దానిపై దృష్టి వున్నపుడు ఈ నీ ప్రస్తుత రూపాన్ని, గుణాలను దాటి మారిపో – పరిణామము!

95. ఏ వస్తువునైనా చూసి దాని నుండి నీ దృష్టిని తీసివేసి, తరువాత ఆలోచనను తీసివేయి – అప్పటి మరల్పు!

96. భక్తిలో ముక్తి – స్వేచ్ఛ!

97. ఒక వస్తువును ముందుంచుకొని మిగతా వాటిని లేకుండా చేసుకో. తరువాత వుండుట, లేకపోవుటలను సిద్ధించుకో – అనన్యదృష్టి.

98. బోధలు శుద్ధము కావు. అసలు ఏదికూడా శుద్ధముకాని, అశుద్ధముకాని కాదు – నలుపుతెలుపుల కావల!

99. ఈ చైతన్యమే ప్రతి జీవి. వేరే ఏమీ లేదు – వెలుగుల వెలుగు.

100. మిత్రశత్రులందు, మానావమానములందు అసామాన్య సమానంగా వుండు – జరిగిపోయేవి!

101. ఎవరివైపుకాని, ఎదురుగాకాని మనస్సు తిరిగినపుడు ఆ వ్యక్తి పైనించి దృష్టిని మరల్చి కేంద్రీకరించు – మార్పు!

102. దృష్టిని మించి, గ్రహింపును దాటి, అన్నిటికన్న మీద, అన్నిటి లోన ఎవరు? – నీవే!

103. ఆకాశంలో ఉండు. ఆధారం లేకుండా, చిరంగా, స్థిరంగా వుండిపో – స్వాధారం!

104. దృష్టి ఎగిరినపుడు చూడు – సాక్షి!

105. నీ నామ శబ్దములో ప్రవేశించి ఆ శబ్దములో నుండి సర్వశబ్దసారాన్ని గ్రోలుతూ వుండు – శబ్దబ్రహ్మ!

106. ఇప్పుడు ఇక్కడ ఈ పరిస్థితి ఈ నేను ఓ ప్రియా! ఈ విధంగా చూసి అసీమితం అయిపో – మితిలేని స్థితి.

107. ఈ చైతన్యమే తోవచూపే ప్రేరణ – ఇదే నీవు!

108. ఇదే మార్పు, మార్పు, మార్పు. ఈ మార్పులోనే మరుపును మార్చివేయి – మారే మార్గం.

109. కోడి తన పిల్లలను సాకుచుండే రీతిలో నీ నేర్పులను చేతలను తల్లివలే సాకుచుండు – సాకులేని సాకు.

110. నిజంగా కట్టువిడుపులు పైపూతలే కనుక ఈ మాటలు ప్రపంచభయం ఉన్న వారికొరకే. ఈ ప్రపంచం మనస్సు యొక్క ప్రతిబింబమే. ఒకే సూర్యుడు నీళ్లలో వేరుగా ఉండునట్లనిపించినట్లు కట్టువిడుపులు కూడా వేరువేరనిపిస్తాయి – బంధమోక్షాల విడుపు.

111. ప్రతి విషయం జ్ఞానము ద్వారానే చూడబడుతున్నది. ఆ ద్వారం వెనుక వున్న ఆత్మ ఆ జ్ఞానంతోనే వెలుగుతుంటుంది – ద్వారమున కావల.

112. ఓ ప్రియతమా! ఈ క్షణంలో తెలిసిన మనస్సుతో ఊపిరి పీలుస్తూ స్వరూపంలో ఉండు – కైవల్యం.

పాతంజల యోగసూత్ర బోధామృతలహరి సర్వము సంపన్నము.

THIS IS THAT

THIS (SUTRA) IS THAT (SUPREME)

ధన్యవాదములు

1. ఆత్మ చైతన్యానికి మొదటినించి ప్రేరణనిచ్చిన తల్లిదండ్రులు శ్రీమతి సీతమ్మ శ్రీ రామన్న గార్లకు.

2. దివ్యానుభూతిని బాల్యంనించి దినదినము అనుభవం చేయించిన మంత్రపురి మంథెన్న వాతావరణము.

3. లోనవున్న చైతన్యానికి జ్ఞానతైలం పోసిన గురువులు శ్రీ చక్రపాణి, శ్రీ లక్ష్మీకాంతం, శ్రీ గంగా రాజేశ్వరరావు, శ్రీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం, శ్రీ డి.యం. మున్షీ, డా॥ రాజారామ్ మరియు ఎందరో ఎందరో గురువు గారలకు.

4. చైతన్యమార్గంలో సహగామినియై సంగీతంలో సాయుజ్యానందాన్ని అంది, సౌందర్యలహరిని గూర్చి చెప్పి ప్రేరణ కలిగించిన జీవన భాగస్వామిని సుజనాదేవి గారికి.

5. చైతన్యమార్గంలో వెలుగు కనిపించనప్పుడు నా చేతులలో కాళేశ్వర ముక్తేశ్వర లింగములనుంచిన శ్రీ రామన్న అన్న గారు మరియు ప్రమీలమ్మ గారికి.

6. గీత గురించి తెలిపిన అన్నగారు రాధాకృష్ణ గారికి, తరువాత గీతామకరందం నా చేతిలో పెట్టిన గోపాల్‌కిషన్ బావ గారికి.

7. చైతన్యప్రభను వెలిగించ చేసిన గురువు గారు శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాముల వారికి.

8. చైతన్యానుభూతిని లోన కలిగింప చేసిన విపశ్చనాచార్యులు శ్రీ సత్యనారాయణ్ గోయంకా గారికి మరియు సిద్ధసమాధి యోగము ద్వారా యోగాభ్యాసమును అందింపజేసిన శ్రీ ఋషి ప్రభాకర్ మరియు ఆనందమోహన్ గారలకు.

9. చైతన్యప్రభను కార్యరంగంలో అమలుపరిచిన శ్రాఫ్, జున్‌జున్‌వాలా, భోగలే, ధారోడ్, సరయ్యా, దయాల్, నిడదవోలు, శేఠ్ మరియు షహాని పరివారలకు.

10. చైతన్యప్రభను ప్రజలకు అందించటంలో సహచరులు స్వామీ జితాత్మానంద, డా॥ నాగం ఆత్రేయ, సురేశ్ పండిత్, ప్రభాకర్‌తోసర్, హస్‌ముఖ్ ఉపాధ్యాయ, అజిత్‌బచ్ఛావత్, జయశ్రీపట్‌వర్ధన్, గజానన్ తామన్, శ్యామ్‌సుందర్, జితేంద్రజోహార్ గారలకు.

11. చైతన్య సందేశాలను పుస్తక రూపంలో, సభారూపంలో ప్రజలకు పంచిపెట్టటానికి ఎంతో సహకరించిన అహమ్మదాబాద్ మానెజ్‌మెంట్ అసోసియేషన్, బరోడా మానేజ్‌మెంట్ అసోసియేషన్ వారలకు.

12. గీతా చైతన్యాన్ని ప్రసరించ చేసిన శ్రీ చిన్మయానంద స్వాముల వారికి, చిన్మయ మిషన్ వారికి, శ్రీరామకృష్ణ మిషన్ వారికి.

13. సేవయే చైతన్యము, మానవ సేవయే మాధవ సేవ అని అక్షరాల నిరూపింపచేసిన వివేకానంద రిసర్చ్ అండ్ ట్రేనింగ్ సెంటర్, శ్రుజన్, శ్రాఫ్ ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్, సమర్థ వికాస్ ట్రస్ట్ వారలకు.

14. మానవ సేవయే మాధవ సేవ అనే చైతన్యాన్ని మంథెనలో ప్రత్యక్షంగా ఆచరించి చూపుతున్న శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్‌కు మరియు శ్రీ లక్ష్మణ్‌రావు, శ్రీ చంద్రశేఖర్, శ్రీ ఆనందరావు, శ్రీ మురళీధర్, శ్రీ విఠల్‌శ్రీప్రసాద్, శ్రీ మురళీధర్, శ్రీ శ్యామ్‌సుందర్, శ్రీ రామేష్‌కుమార్, శ్రీమతి సుమతి, శ్రీమతి అరుణ, శ్రీమతి రాధ గార్లకు మరియు ఆధ్యాత్మ సామాజిక సాంఘిక సాంస్కృతిక సేవ చేస్తున్న వరంగల్‌లోనున్న శ్రీ మంత్రకూటగాయత్రీ వైదిక సంస్థ వారు శ్రీ మార్కండేయ, శ్రీ రాధాకృష్ణ, శ్రీ రాధాకృష్ణ, శ్రీ చంద్రమౌళి, శ్రీ చంద్రశేఖర్, శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ, కమిటీ సభ్యులు మరియు సభ్యులందరికి.

15. చైతన్య మార్గంలో సహచరులు సోదరులు “శివానందలహరి” ద్వారా చైతన్యధార కురిపించిన ఆచార్యసార్వభౌమ శ్రీ వేదుల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి గారికి మరియు “నరనారాయణీయము” ద్వారా దివ్యసూక్తులను ఆంధ్రీకరించిన సాహిత్యబ్రహ్మ డా॥ వి.వి.యల్. నరసింహారావు గారికి.

16. చైతన్య సాహిత్య సంగీత మార్గంలో సహకారులు సహచరులు శ్రీ హరి శివకుమార్ గారు, శ్రీ బాజీరావు గారు, శ్రీ లక్ష్మణమూర్తి గారు, శ్రీ జనమద్ది హనుమత్‌శాస్త్రి గారు, శ్రీ రామారావు గారలకు.

17. పాతంజల యోగసూత్రబోధామృతలహరి ప్రకాశం చేస్తున్న శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్ కార్యకర్తలకు.

18. చక్కగా, అందంగా ముద్రించిన సత్యనారాయణ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్, కరీంనగర్ వారికి శ్రీ జక్కని కిషన్, జక్కని ప్రభాకర్ గారలకు మరియు కంప్యూటర్ డిజైన్ చేసిన బి. వెంకటరమణ, వారి సహచరులకు

అనేక ధన్యవాదములు.

సప్త చక్రములు - కిరణములు

